

الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوقايبه

مراجعة وإشراف
د. محمد دبس


ترجمة
عمر الأيوبي


أكاديمية

الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية





الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوقالييه

مراجعة وإشراف
د. محمد دبس

ترجمة
عمر الأيوبي


أكاديمية



أكاديمية



الطب البديل: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوفالبييه

استاذ طب الأعشاب في جامعة ميدل ساكس بإنجلترا
(رئيس المعهد الوطني البريطاني للأعشاب الطبية سابقاً)

ترجمة

عمر الأيوبي

مراجعة وتحرير وإشراف

د. محمد دبس

ملاحظة هامة

يتوقف الاستخدام الجيد للنباتات الطبية على التقيد بالتعليمات التالية:
يجب دائماً استشارة طبيب أو خبير مختص بالأعشاب للمشكلات الخطيرة أو تلك التي تدوم وقتاً طويلاً،
ولا تحاول أبداً إعطاء تشخيص ذاتي أو ممارسة العلاج الذاتي. وبصورة عامة يجب عدم استعمال
أي عشبة قبل التحقق من التنبيهات المعطاة في الشرح التابع لها، كما يجب عدم الإفراط في الجرعة المعطاة.
استشر دائماً خبيراً إذا استمرت العوارض. توخّ العناية في تحديد النباتات بشكل صحيح
واستشر عشاباً إذا ساورتك الشكوك بشأنها.
إن التوصيات والمعلومات الواردة في هذا الكتاب صحيحة في معظم الحالات، لكن النصيح الذي يقدمه الكتاب
عام وغير موجّه بصورة خاصة للأفراد وفروقه الشخصية، وتجدر الإشارة إلى أن كل مادة نباتية،
سواء استخدمت كغذاء أم دواء، خارجياً أم داخلياً، يمكن أن تسبّب رد فعل أرحي عند بعض الأشخاص.
ولا يتحمل الناشر أو المؤلف أو المترجم أي مسؤولية عن أي ضرر ينتج عن استعمال الأدوية العشبية.

أكاديمية هي العلامة التجارية لأكاديمية إنترناشيونال

ACADEMIA is the Trade Mark of Academia International

THE ENCYCLOPEDIA OF MEDICINAL PLANTS

Copyright © Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © Andrew Chevalier

الطب البديل: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

حقوق الطبعة العربية © أكاديمية إنترناشيونال، مايو 2005

ISBN: 9953-3-0022-4

أكاديمية إنترناشيونال Academia International

ص.ب. 113-6669 P.O.Box

بيروت - لبنان Beirut, 1103 2140 Lebanon

هاتف 862905 - 800832 - 800811 (961 1) Tel

فاكس 805478 (961 1) Fax

بريد إلكتروني E-mail: academia@dm.net.lb

موقعنا على الويب Web site: www.academiainternational.com

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو اختزال مادته بطريقة
الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو
بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة ومقدماتاً.

المحتوى

مقدمة 6

تطور طب الأعشاب 8

كيف تعمل الأعشاب الطبية 10

المكونات الفعالة 14

الأصول الباكورة للنباتات الطبية حتى القرن التاسع عشر 16

القرن العشرون والمستقبل 26

المأثورات العشبية في العالم:

أوروبا 30 الهند 34 الصين 38

إفريقيا 42 أستراليا 44

أميركا الشمالية 46 أميركا الجنوبية 50

النباتات الطبية الرئيسية 52

دليل مصور لـ 100 عشبة رئيسية في العالم،

مع تفاصيل عن مواطنها ومكوناتها وتأثيراتها

واستخداماتها المأثورة والحالية؛ ومعلومات عن آخر الأبحاث عنها.

يتضمن أيضاً المستحضرات الرئيسية

والاستخدامات الذاتية العملية.

أعشاب طبية أخرى 154

أكثر من 450 نبتة من مأثورات عشبية مختلفة

مع وصف كامل لخصائصها الدوائية

واستخداماتها الماضية والحاضرة.

أدوية عشبية للاستخدام المنزلي 282

زراعة النباتات الطبية 284

القطاف والصناعة 286

صناعة الأدوية العشبية 289

علاجات لعلل شائعة 398

المسرود 320

فهرس الأعشاب وفقاً للأمراض 331

الفهرس العام 322



مقدمة



بعد مرور نحو قرنين من الانحدار المتواصل في استخدام الأدوية العشبية، بدأ يحدث أمر غير متوقع أبداً، فالأعشاب، التي طالما كانت الشكل الرئيسي للدواء في البلدان النامية، أخذت تستعيد شهرتها من جديد في العالم المتقدم، حيث يبذل الناس قصارى جهدهم للبقاء متعافين في مواجهة الكرب المزمن والتلوث، ولمعالجة المرض بأدوية تعمل بشكل متناغم مع دفاعات الجسم. وتُظهر الإحصاءات أن مزيداً من الناس في أوروبا وأميركا الشمالية وأستراليا وآسيا يلجأون إلى استشارة اختصاصيين مدربين بالأعشاب ويستخدمون الأدوية النباتية التي كان يتناولها الآباء والأجداد. ففي ألمانيا، على سبيل المثال، فاقت مبيعات الأدوية العشبية، سواء كانت مُستَـرَـاة بوصفة طبية أم بدون وصفة، 3 بلايين دولار في العام 1993. وفي العام نفسه، انطلاقةً من قاعدة أضيق بكثير، ارتفعت مبيعات الأدوية العشبية في المملكة المتحدة وإسبانيا بنسبة 10 و 35 بالمئة على التوالي. وتُظهر أرقام النمو ارتفاعاً مماثلاً في أماكن أخرى، مثل الولايات المتحدة.

الأدوية النباتية

إن تنوع النباتات ذات الخصائص العلاجية وعددها مذهل حقاً. ويقدر أن نحو 70000 نوع من النبات، من الأشنات lichens إلى الأشجار العملاقة، استُخدمت في وقت من الأوقات لأغراض طبية. ولا يزال اليوم طب الأعشاب الأوروبي يستخدم ألف نبتة أوروبية محلية، فضلاً عن عدة آلاف من الأنواع التي تنمو في الأميركتين وإفريقيا وآسيا وأستراليا. ويعتبر أن نحو 2000 نوع نباتي يتمتع بقيمة دوائية في الأيورفيدا (الطب الهندي التقليدي)، فيما يسرد دستور الأدوية الصيني ما يزيد على 5700 دواء مأثور، معظمها ذات أصول نباتية.

لا يزال نحو 500 عشبة تستخدم في الطب التقليدي، رغم أنه نادراً ما تُستخدم النباتات بأكملها. وتوفر النباتات على العموم مادة الانطلاق لعزل الأدوية التقليدية أو تركيبها. فالديجوكسين، على سبيل المثال، وهو دواء يستخدم لعلاج قصور القلب، تم عزله من القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199)، وتم تركيب حبوب منع الحمل من مكونات موجودة في الإنيام البري (*Discorea villosa*، ص 89).

العوامل الإيكولوجية

إن للاستخدام المتزايد للأعشاب الطبية عدداً من الاستدلالات الهامة. ففي عصر الأرض «المهمل»، توفر زراعة الأعشاب كمحصول عضوي فرصاً جديدة للمزارعين الذين يجدون أن محاصيلهم المعتادة لم تعد زراعتها مجزية اقتصادياً.

غير أن ارتفاع شهرة الأدوية العشبية يهدد أيضاً بقاء بعض الأنواع البرية. فالطلب على الجنسنغ الأميركي أو الأرابية الخماسية الورق (*Panax quinquefolium*، ص 241) صار عظيماً لدرجة أن ثمن الكيلوغرام الواحد منه يساوي نحو 1100 دولار أميركي. لقد كان نبتة شائعة في غابات شمالي أميركا وشرقيها قبل قرنين من الزمن، لكنه اليوم نوع مهدد، وقد ينقرض من البرية. لا يشكل هذا المثال حالة

قريدة، بل إن هناك كثيراً من الأنواع المهددة على نحو مماثل في أنحاء العالم. ولا يعتبر انقراض أنواع النبات نتيجة الإفراط في جمعها حدثاً جديداً. فقد استُخدمت عشبة السلفيون *silphion*، وهي من فصيلة الجزر، على نطاق واسع من قبل النساء في روما القديمة باعتبارها عشبة مانعة للحمل. وكانت زراعة السلفيون صعبة، لذا جُمعت من البرية بكميات كبيرة بحيث أنها انقرضت خلال القرن الثالث الميلادي. وإذا استمر اليوم نموّ طبّ الأعشاب بالمعدل الحالي، فلا مناص أمام المصنّعين والموردين والممارسين وعامة الجمهور من أن يستخدموا فقط الإنتاج الذي تتم زراعته أو إنتاجه في البراري بطريقة حسّاسة إيكولوجياً.

بين يدي الكتاب

في ما مضى، كانت الكتب المتعلقة بطبّ الأعشاب تميل إلى التركيز على الاستخدام المأثور والفولكلوري للنباتات أو على مكوناتها الفعّالة وأدويتها. وتهدف «موسوعة النباتات الطبية»، التي تقدّم ما يزيد على 550 نبتة، إلى تغطية هذين الجانبين. فهي تبحث تاريخ النبتة وموقعها في التقاليد والتراث المأثور، وتشرح ما هو معروف.

عند التركيز على الناحية العلمية للنبتة الطبية من السهل إغفال الشيء الكثير، وفي بعض الأحيان كل شيء، مما نعرفه حالياً عن نتائج نبتة معينة من استخدامها المأثور. وحتى لو كانت النبتة الطبية قد خضعت لبحث مستفيض، فإن الأدوية العشبية شديدة التعقيد ومتغيرة جداً بحيث أن ما يُعرف حالياً نادراً ما يكون قاطعاً. وفي بعض الأحيان، يوفّر الاستخدام المأثور، باستناده إلى خبرة الممارسين، فكرة ثاقبة عن أفضل السبل لاستخدام عشبة طبية أغفل ذكرها في المعارف العلمية فحسب. فطبّ الأعشاب، رغم كل شيء، علم وفنّ في الوقت نفسه.

عند اختيار النباتات الواردة في الموسوعة، كان دأبنا انتقاء الأعشاب التي يشيع استخدامها في مناطق مختلفة من العالم، والتي يعتبر أن لها فوائد صحية معينة. كما أدرج عدد صغير منها لأن لها مغزى تاريخياً هاماً. ويضم فهرس النباتات الطبية الرئيسية (ص 54-153) كثيراً من الأعشاب المتاحة دون مشقّة في المخازن الصحية والصيدليات، مثل الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98). كما يضم أيضاً أعشاباً تشيع معرفتها كأغذية، مثل الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، ولكنها تشكل مع ذلك أدوية قيّمة. ويضم فهرس النباتات الطبية الأخرى (156-281) بعض الأعشاب الطبية الأقل شيوعاً، لكنها أعشاب طبية هامة، مثل شجرة الجنتي (*Ailanthus altissima*، ص 161)، وهي علاج طبيّ صينيّ مأثور لكثير من العلل، ويجري اليوم تفحص إمكانيّاتها في علاج السرطان.

وهناك استعراض شامل لتاريخ طبّ الأعشاب يتتبع تطور المأثورات العشبية

من أصولها الأولى إلى يومنا الحاضر. وتكتمل الصورة بعرض لسّمات

طبّ الأعشاب في أوروبا والهند والصين وإفريقيا وأستراليا والأميركتين،

ما يقدم فكرة عامة عن طبّ الأعشاب في العالم أجمع.

إن طبّ الأعشاب لا قيمة له إن لم يكن عملياً في مقاربتة، وتضم الموسوعة

قسماً مفصلاً يغني القارئ عن طلب معونة الغير ويقدم له النصّح بشأن

تحضير الأدوية العشبية واستخدامها لعلاج الكثير من المشكلات الصحية الشائعة.

إن هذا الكتاب يكون قد حقق الغاية المرجوة منه إذا ما ازداد عدد الأشخاص

الذين يقدّرون الغنى الهائل لعالم طبّ الأعشاب وتمكّنوا من الاستفادة من

الخصائص العلاجية للأعشاب الطبية.



Andrew Chevalier

تطور طب الأعشاب

لقيت الأعشاب الطبية منذ أقدم الأزمنة تقديراً كبيراً لقدرتها على تسكين الألم والشفاء، ولا يزال اليوم نلتمد على الخصائص العلاجية للنباتات في نحو 75% من أدويتنا. وقد طوّرت مجتمعات العالم على مرّ السنين تقاليداً الماثورة الخاصة بها لفهم النباتات الطبية واستخداماتها. بعض هذه التقاليد والممارسات الطبية قد تبدو غريبة وفيها شعوذة، وبعضها الآخر يبدو معقولاً وملائماً، لكنها جميعاً محاولات للتغلب على الآلام والأوجاع وتحسين نوعية الحياة.



كيف تعمل النباتات الطبية

إن لآلاف الأنواع من النباتات التي تنمو في مختلف أنحاء العالم استخدامات طبية، حيث تحتوي على مكونات فعالة لها أثر مباشر على الجسم. وتستخدم هذه النباتات في الطب التقليدي وطب الأعشاب وتوفر فوائد تفقد إليها العقاقير الصيدلانية في الغالب، فتساعد في مكافحة الألم ودعم جهود الجسم لاستعادة عافيته.

والزكام، إلى الأمراض التي تهدد الحياة مثل التدرن (السل) tuberculosis والمalaria. واليوم تعود العلاجات العشبية إلى الواجهة لأن الأدوية التقليدية، مثل الصادات (المضادات الحيوية)، التي كانت تتمتع في ما مضى بكفاية شبه شاملة ضد العدوى الخطيرة، أخذت تضعف فعاليتها. فقد طورت العضويات المعدية على مر السنين مقاومة للأدوية المصنعة، ومن ثم تستخدم اليوم عشبة الارطماسية الصينية (*Artemisia annua*، ص 64) ومكونها الفعّال الارطميسين، على سبيل المثال، لعلاج الملاريا في مناطق من العالم لم تعد تستجيب فيها الحيوانات الأولية protozoa المسببة لهذه العدوى إلى العلاج التقليدي.

إن طب الأعشاب يكمل العلاجات التقليدية في الغالب، فيوفر أدوية مأمونة تُحتمل جيداً للأمراض المزمنة، وهو يشهد اليوم نهضة مثيرة في البلدان الغربية، ومرد ذلك جزئياً إلى عدم وجود علاج تقليدي فعّال حتى الآن لكثير من الأمراض المزمنة، مثل الربو asthma والتهاب المفاصل arthritis ومتلازمة الأمعاء الهيجية (القولون) irritable bowel syndrome. كما أن القلق من الآثار الجانبية للطب الحيوي يشجع الناس على البحث عن أشكال علاج أكثر لطفاً. ويُقدّر أن ما بين 10 و 20% من المرضى في مستشفيات الغرب موجودون هناك نتيجة للآثار الجانبية للعلاج الطبي التقليدي.

الاستخدام الحكيم للأعشاب

إن استخدام الأعشاب الشائعة آمن جداً، لكن بعض النباتات يمكن أن تنتج آثاراً جانبية. وعلى غرار كل الأدوية، يجب أن تعامل الأدوية العشبية باحترام. فمن الضروري ألا تؤخذ أو تستخدم بعض النباتات إلا بإشراف ممارس حسن التدريب، من أجل تجنب النتائج المعاكسة. فالشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*، ص 93)، على سبيل المثال، يمكن أن يكون شديد السُميّة إذا كانت الجرعة خاطئة، ويعتقد أن السُمّوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)، وهو عشبة اشتهرت كثيراً في السابق، يسبب تلفاً شديداً أو قاتلاً للكبد في ظروف نادرة. غير أن فرص حدوث أثر جانبي خطير تكون ضئيلة عند استخدام الدواء العشبي بشكل صحيح.

المواد الكيميائية النباتية الفعّالة

تتوقف قدرة الدواء العشبي في التأثير على أنظمة الجسم على المكونات الكيميائية التي يحتوي عليها. لقد بدأ العلماء استخراج وعزل المواد الكيميائية من النباتات في القرن الثامن عشر، ومنذ ذلك الوقت اعتدنا

ليس هناك من شك في أن العلاجات التي يبتكرها الطب الحديث يمكن أن توفر فرصة لا مثيل لها في الحالات الشديدة لتفريغ العوارض وإنقاذ الأرواح. وقد وصفت مقالة صحفية في العام 1993 الأوضاع الرهيبة في مستشفى في مدينة سراييفو، عاصمة البوسنة والهرسك، التي مزقتها الحرب. فالأطباء الذين كانوا يفتقدون الإمدادات والعقاقير الطبية التقليدية أجبروا على استخدام عشبة أوروبية معروفة جيداً، وهي الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)، كمسكن لآلام الجرحى وكمادة مبنّجة. وناردين الحقائق دواء عشبي فعّال للقلق والتوتر العصبي، لكنه غير ملائم أبداً كمسكن ومبنّج.

إن الأدوية الصيدلانية التقليدية تُبقي على قيد الحياة وتُضاد العدوى في حالات لا تقدم أنواع العلاجات الأخرى فيها إلا القليل. فالأساليب الجراحية الحديثة، مثل الجراحة بالمنظار والجراحة التجميلية، والألات الكثيرة المتوفرة المستخدمة في تشخيص الأمراض ودعم الحياة، يمكن استخدامها لتحسين فرص الشفاء من الأمراض أو الإصابات الخطيرة.

فوائد طب الأعشاب

على الرغم من التقدم الهائل للطب التقليدي، أو الطب الحيوي biomedicine كما يسمى أيضاً، ومزاياه، من الواضح أن طب الأعشاب لديه الكثير مما يقدمه. فنحن نميل إلى نسيان أن البشر اعتمدوا بشكل دائم تقريباً طوال التاريخ، باستثناء الخمسين سنة الأخيرة أو نحو ذلك، على النباتات لمعالجة أشكال الأمراض كافة، من العلل البسيطة، مثل السعال



حقول الخشخاش المنوم *opium poppy* في سُمّانيا. الأفيون المستخرج من غُليّيات حبوب الخشخاش المنوم يعطي المادتين القلوانيتين المخدرتين، المورفين والكوديين، وهما مسكّنان قويان للألم يستخدمان على نطاق واسع في الطب التقليدي.

بدون وصفة. وهذه الأدوية وكثير من الأدوية التقليدية الأخرى تستخرج جميعها من مكونات معزولة من النباتات.

قيمة النباتات الكاملة

على الرغم من أهمية فهم أفعال المكونات الفردية الفعالة، فإن طب الأعشاب، خلافاً للطب الحيوي، يُعنى في نهاية المطاف باستخدامات وأفعال النباتات بأكملها، أي الأدوية الموجودة في الطبيعة لا تلك التي يجري تطويرها في المختبر. فكما أن مراقبة الأجزاء والتعرف إلى أقسامها الرئيسية لا يبين لك كيف تعمل ككل، فإن تقسيم عشبة طبية إلى أجزائها المكونة لا يمكن أن يفسر كيف تعمل بشكلها الطبيعي. إن النبتة بأكملها تساوي أكثر من مجموع أجزائها، ويبين البحث العلمي بشكل مطرد أن المكونات الفعالة لكثير من الأعشاب، مثل مكونات الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) تتفاعل بطرق معقدة لإنتاج التأثير العلاجي للدواء ككل.

تضم النباتات مئات، إن لم يكن آلاف، المواد الكيميائية المكونة التي تتفاعل بطرق معقدة. ومن المؤلفات التي تعرف بالتفصيل كيف تعمل نبتة معينة، رغم أن فائدتها الطبية مثبتة، فالمقاربة الصيدلانية لفهم كيفية عمل الأعشاب الكاملة تشبه محاولة حل أحجية صور مقطعة لا يتوفر منها إلا بعض القطع. ورغم الفائدة الكبيرة لمعرفة ما تحتوي عليه النبتة من مكونات فعالة محددة، فإن مثل هذه المعلومات بمفردها قد تكون مضللة. مثال ذلك، يحتوي الشاي (*Camellia sinensis*، ص 179) والقهوة (*Coffea arabica*، ص 190) على نفس المستويات تقريباً من الكافيين. غير أن الشاي يحتوي على كمية أكبر بكثير من حموض التنيك (التي تعطي الشاي طعمه الحاذق القابض)، وتقلل هذه المكونات مقدار المواد المغذية والأدوية التي تُمتص من الأمعاء إلى مجرى الدم، ومن ثم يقل الكافيين الممتص. ونتيجة لذلك فإن الشاي أقل تنبهاً من القهوة، وهذا ما يخبره معظم الأشخاص.

يكشف هذا المثال عن حقيقتين جوهريتين عن طب الأعشاب. أولاً، إن خبرة العشاب والمريض تقدم في الغالب الدليل الأكثر مصداقية على تأثير الأعشاب المفردة. ثانياً، إن قيمة العشبة الطبية لا يمكن اختزالها ببساطة إلى لائحة مكوناتها الفعالة.

النباتات كأغذية وأدوية

إن جسم الإنسان يتوافق مع العلاج بالأدوية العشبية بشكل أفضل من العلاج بالأدوية الكيميائية المعزولة. فقد تطورنا مع النباتات جنباً إلى جنب على مدى عشرات الآلاف من السنين، وقد تكيف جهازنا الهضمي وفيزيولوجيا جسمنا ككل مع هضم وتمثيل الأغذية النباتية، التي غالباً ما يكون لها قيمة طبية إلى جانب قيامها بأودنا.

إن الخط الفاصل بين الأغذية والأدوية قد لا يكون واضحاً دائماً. فهل الليمون الحامض والبابايا والبصل والشوفان أغذية أم أدوية؟ إنها ببساطة شديدة: الاثنان معاً. فالليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) يحسن المقاومة ضد العدوى؛ وتؤخذ البابايا (*Carica papaya*، ص 181) في بعض أنحاء العالم لطرد الديدان؛ والبصل (*Allium cepa*، ص 162) يفرج

النظر إلى الأعشاب وتأثيراتها بدلالة المكونات الفعالة التي تحتوي عليها. وهذه الموسوعة ليست استثناء لذلك، فهي تقدم تفاصيل عن كل المكونات الرئيسية الفعالة للأعشاب الطبية المعروضة وتشرح أفعالها.

إن إجراء أبحاث حول مكونات النباتات التي يتم عزلها أمر عظيم الأهمية، لأن ذلك أظهر كثيراً من الأدوية الأكثر نفعاً في العالم. فالتوبوكورارين، وهو أقوى الأدوية المرخية للعضلات على الإطلاق، يستخرج من نبتة

الكوريرا (*Chondrodendron tomentosum*، ص 187). ويأتي

المورفين، أقوى المسكنات على الإطلاق، من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). ويستخرج كثير من المواد المبنجة من النباتات، مثل الكوكايين الذي يأتي من الكوكا (*Erythroxylum coca*، ص 204).

ولا يزال الطب الحيوي في التسعينيات يعتمد على النباتات بدلاً من المختبرات في إنتاج 25% على الأقل من أدويته. وكثير من هذه الأدوية تعتبر من بين أكثر الأدوية التقليدية فعالية. فمن الصعب تصوّر عالم يفقد إلى خصائص الكينين المضادة للملاريا (يستخرج من الكينا *Cinchona* spp.، ص 79)، أو إلى دواء القلب ديجوكسين (يستخرج من القمعية *Digitalis* spp.، ص 199-200)، أو إلى خصائص الإفيدرين المضادة للسعال (يستخرج من الشاي الصحراوي *Ephedra sinica*، ص 93) الموجودة في كثير من أدوية الزكام التي تعطى بموجب وصفة طبية أو



الجنكة *ginkgo*، إحدى أقدم أنواع النباتات المعروفة، تحسن دوران الدم باتجاه الرأس.



زراعة النباتات الطبية في الكامبيرون. تشير الأبحاث العلمية أن مستحضرات النباتات الكاملة قد تكون في الغالب أدوية لطف وأكثر فعالية من المواد الكيميائية النباتية المعزولة.

العدوى القصبية، والشوفان (*Avena sativa*، ص 172) يدعم النقاة إن طبّ الأعشاب في الواقع يأخذ ما يستحقّه من تقدير عندما تزال القروقات بين الأغذية والأدوية

ورغم أننا قد ناكل طبقاً من الشوفان (عصيدة) غافلين عن فوائده الطبية، فإنه مع ذلك يزيد من القدرة على التحمّل ويساعد الجهاز العصبي على العمل بشكل صحيح ويوفر مورداً جيداً لفيتامينات B ويحافظ على انتظام وظيفة الامعاء. وتوفر الأعشاب الأخرى المدرجة في الموسوعة وذات المفعول اللطيف فوائد مشابهة.

المعالجات العشبية

إن الاستراتيجيات التي يتبنّاها العشّابون للحؤول دون المرض أو لاستعادة عافية مرضاهم تختلف باختلاف موروثة الأعشاب الطبية في العالم، لكن التأثير الذي تحدثه الأدوية العشبية في الجسم لتحسين الصحة لا يتغير. فهناك عدة آلاف من النباتات الطبية المستخدمة في العالم التي تتنوع أفعالها وإمكاناتها تنوعاً مذهلاً. ولمعظمها فعل محدد على أنظمة محددة في الجسم، كما تشتهر بملاءمتها لعلاج أنواع محددة من العلل. انظر ص 13 حيث تجد الأفعال المحددة.

الهضم والتنفس والدوران

غالباً ما يكون تحسين نوعية النظام الغذائي نقطة انطلاق أساسية في الحفاظ على دوام العافية أو استعادتها. فالمثل القائل «المرء بما ياكل» صحيح إلى حد كبير، رغم أن العشّابين يفضلون تعديله ليصبح «المرء بما يمتصّه مما ياكل»، إن الأدوية العشبية لا توفر المواد المغذية فحسب، بل إنها عند الحاجة تقوّي وتمزّز أيضاً فعل الجهاز الهضمي وتزيد من سرعة هضم الطعام وتحسّن امتصاص المواد المغذية.

يتطلب الجسم نوعاً آخر من المواد المغذية لكي يؤدي وظيفته، وهو الأكسجين. ويمكن مساعدة الرئتين والجهاز التنفسي بالأعشاب التي ترخي عضلات القصبات وتحثّ على التنفس.

عندما تدخل المواد المغذية والأدوية إلى الجسم، تُنقل إلى خلايا الجسم التي يُقدّر عددها بنحو ثلاثة آلاف بليون خلية. ويتمتع جهاز الدوران بقدرة ملحوظة على التكيف مع نمط الطلب الدائم التغير. عند الراحة، يتدفق الدم نحو مركز الجسم بشكل رئيسي، في حين أن عضلات الأطراف تتطلب تدفقاً كبيراً للدم عند النشاط. تعمل الأدوية العشبية على تشجيع دوران الدم بطرق محددة. فبعضها، مثلاً، يشجّع الدم على التدفق إلى سطح الجسم، وبعضها الآخر يحثّ القلب على الضخّ بفعالية أكبر، في حين أن بعضها يرخي عضلات الشرايين فيخفّض ضغط الدم.

إزالة السُميّة وتلطيف البشرة

بعد أن يحمل الدم المواد المغذية إلى الخلايا، يتوجب إزالة الفضلات منه. وغالباً ما يكون ارتفاع مستويات السُميّة في الجسم، في عالمنا الملوّث، سبباً من أسباب اعتلال الصحة. ولذلك يستخدم العشّابون مجموعة واسعة من الأعشاب المطهّرة لتحسين قدرة الجسم على إزالة السموم. ولعل أفضل الأمثلة على عشبة مزيلة للسُميّة الأرقطيون (*Arctium*)

(*lappa*، ص 62)، وهي تستخدم على نطاق واسع في الطبّ الغربي والصيني على حد سواء. وعندما تخفّض مثل هذه الأعشاب «الجمل» السُمّي، يتمكن الجسم من استثمار مصادر أكبر في إصلاح الأنسجة التالفة والأعضاء الضعيفة وتقويتها.

ويلعب الجلد دوراً هاماً في عافية الجسم. وتحارب النباتات المطهّرة العدوى، في حين أن الأعشاب الشافية للجروح مثل السّمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) تحثّ على تخثر الدم وتسرع التئام الجروح.

الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء والجهاز المناعي

تتوقّف العافية على وجود جهاز عصبي متوازن وصحي. ومن أجل ضمان عافية طويلة الأمد للجهاز العصبي، من المهم التكيف جيداً مع متطلبات الحياة اليومية وتجنّب الإفراط في القلق أو الهم أو الاكتئاب، وأخذ قدر كافٍ من الراحة والتمرين.

توحي الأبحاث الأخيرة أن الجهاز العصبي لا يعمل منعزلاً، وإنما يكمله جهاز الغدد الصماء التي تتحكم في إطلاق مجموعة كاملة من الهرمونات، بما في ذلك الهرمونات الجنسية التي تتحكم في الخصوبة وتؤثّر في الغالب على الحيوية والمزاج. ويرتبط الجهاز العصبي أيضاً ارتباطاً وثيقاً بالجهاز المناعي الذي يتحكم في قدرة الجسم على مقاومة العدوى وفي الشفاء من الأمراض والإصابات.

إن هذا المجمّع المذهل من الأجهزة - قسم منها كهربائي وقسم كيميائي وقسم ميكانيكي - يجب أن يعمل بشكل منسجم للمحافظة على صحة جيدة. عندما يكون الجسم معافى، يتمتع بإمكانية لا نهائية على ما يبدو، من خلال أجهزة التحكم فيه، على التكيف والتغير استجابة للضغوط الخارجية. وهذه الإمكانية على التكيف مع العالم الخارجي فيما تبقى المجرىات الداخلية للجسم ثابتة تدعى الاستتباب homeostasis. وتعمل كثير من الأعشاب مع الجهاز العصبي والغدد الصماء والجهاز المناعي لمساعدة الجسم على التكيف بفعالية أكبر مع كل أنواع الكروب والإجهادات، المادية والعقلية والعاطفية وحتى الروحية. وهي فعّالة لأنها تعمل بالتناغم مع عمليات الجسم.

ولبعض الأعشاب القدرة على مساعدة الناس في التكيف، إما عن طريق دعم الجهاز العصبي وتخفيف التوتر العصبي والعاطفي، وإما بالعمل مباشرة مع عمليات الجسم الفيزيولوجية للحفاظ على العافية. ومن الأمثلة الرئيسية على مثل هذه العشبة الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)، وهي علاج فعّال في أوقات الإجهاد البدني والعقلي الكبير، ولكن يمكن أخذها في حالات معينة عندما يكون مفعول الاسترخاء هو المطلوب، مثل تفريج الصداع أو ضمان النوم جيداً أثناء الليل.

أدوية طبيعية معقّدة

العشبة الطبية كما نرى ليست «طلقة سحرية» ذات فعل مفرد، لكنها دواء طبيعي معقّد يتألف من عدة مكونات فعّالة تعمل على أجهزة الجسم المختلفة. وبالجمع بين البحث العلمي وبين المكونات الفعّالة والملاحظة السريرية والمعرفة التقليدية، يمكننا أن نطوّر صورة تقريبية عن الاستخدامات الطبية لكل عشبة

الأعشاب وأجهزة الجسم

من أكثر طرق تصنيف النباتات الطبية شيوعاً تحديد أفعالها، كان تكون مثلاً مهدئة أو مطهرة أو مدرة للبول، ودرجة تأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة. وغالباً ما يكون للعشبة فعل ظاهر على جهاز معين من أجهزة

الجسم، مثال ذلك، إنَّ الخبثية ذات المفعول المطهر جداً في السبيل الهضمي قد تكون أقل مفعولاً في السبيل التنفسي. فيما يلي نورد أمثلة عن كيفية عمل الأعشاب على الجسم.

الجلد

مطهرات مثل البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) تطهر الجلد، مطريات مثل آذريون الحقائق (*Calendula officinalis*، ص 69) تقلل الحكة والاحمرار والتقرحات. أعشاب قابضة مثل مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100) تشد الجلد، منقيات مثل الارقطيون (*Arnica montana*، ص 62) تحث على إزالة الفضلات. أعشاب لائمة ومبررة للجروح مثل القلاع (*Prunella vulgaris*، ص 122) والسفوطون المخزني (*Symphitum officinale*، ص 136)، تساعد في لام الجروح والجوف.

الجهاز المناعي

منبهات مناعية مثل خشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90) واللاباشو (*Tabebuia spp.*، ص 137) تحث الجهاز العصبي على محاربة العدوى.

الجهاز التنفسي

مطهرات ومضادات حيوية مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) تساعد الرئتين في مقاومة العدوى. مقشعات مثل الراسن الطلي (*Inula helenium*، ص 10) تحث على إخراج المخاط بالسعال. مطريات، مثل الخطمي (*Althaea officinalis*، ص 163) تلطف الأغشية المتهيجة. أعشاب حالة للتشنج مثل الخلّة (*Ammi visnaga*، ص 59) تريح عضلات القصبات.

الغدد الصماء

أعشاب مساعدة على التكيف مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) تساعد الجسم على التكيف مع الضغوط والإجهادات الخارجية. أعشاب نشطة هرمونياً مثل حبّ العقد (*Vitex agnus-castus*، ص 149) تحث على إنتاج هرمونات الجنس وغيرها من الهرمونات. أعشاب محبضة مثل الأقتي المنقودية (*Cimicifuga racemosa*، ص 78) تحث على حدوث الحيض أو تنظمه.

الجهاز البولي

مطهرات مثل البارسة (*Barosma betulina*، ص 67) تساعد في تطهير النيبات البولية. أعشاب قابضة مثل كنيث الحقل (*Equisetum arvense*، ص 202) تشد النيبات البولية وتحميها. مدرات للبول مثل شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) تحث على تدفق البول.

الجهاز العضلي الهيكلي

مسكنات مثل الياسمين الأصفر (*Gelsemium sempervirens*، ص 214) تفرج آلام المفاصل والأعصاب. أعشاب مضادة للالتهاب مثل الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) تخفف ورم المفاصل والتهابها. مضادات التشنج مثل الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79) ترخي العضلات المتوترة والمموصة.

الجهاز العصبي

مسكنات للأعصاب مثل إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) تدعم وتقوي الجهاز العصبي. مرخيات مثل الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111) ترخي الجهاز العصبي. مهدئات مثل الهدال (*Viscum album*، ص 281) تحفف النشاط العصبي. منبهات مثل الكولة (*Cola acuminata*، ص 191) تزيد النشاط العصبي. مقويات مثل الشوفان (*Avena sativa*، ص 172)، تحسن وظيفة الأعصاب وتقويها وتساعد في إصباح الجهاز العصبي ككل.

دوران الدم والقلب

مقويات للقلب مثل القزيسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) يتفاوت فعلها، بعضها يبطله سرعة نبض القلب فيما يسرعه بعضها الآخر، وبعضها يحسن انتظام وقوة تقلصات القلب. منبهات الدوران مثل الفليفلة اللبية (*Capsicum frutescens*، ص 70) تحسن دوران الدم إلى الحد الأقصى. معرقات مثل أقحوان الحقائق (*Chrysanthemum x marifolium*، ص 77) تحث على تدفق الدم إلى سطح الجسم فتزيد التعرق وتخفف ضغط الدم. أعشاب حالة للتشنج مثل البلسان الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، ترخي العضلات فتساعد على خفض ضغط الدم.

أعضاء الهضم

مطهرات مثل الزنجبيل (*Zingiber officinalis*، ص 153) تحمي من العدوى. أعشاب قابضة مثل الأنارف (*Polygonum bistorta*، ص 251) تشد البطانة الداخلية للأمعاء وتنشئ غلافاً واقياً فوقها. الأعشاب المرة مثل الأفسنتين (*Artimisia absinthum*، ص 63) تنبه إفراز العصارات الهضمية في المعدة والأمعاء. أعشاب طاردة للريح مثل الوجيه (*Acorus calamus*، ص 55) تفرج الريح.

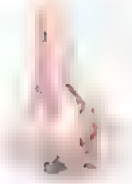
والمفص. أعشاب مدرة للصفراء مثل زهرة التاج الفيرجينية (*Chionanthus virginicus*، ص 186)، تحسن تدفق الصفراء إلى الأمعاء. أعشاب مفرزة للصفراء مثل الحراشف (*Cynara scolymus*، ص 196) تنبه إفراز الصفراء من الكبد. مطريات مثل لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120)، تلطف الجهاز الهضمي وتقي من الحموضة والتهيج. أعشاب مقوية للكبد مثل الحبلابل (*Bupleurum chinense*، ص 68)، تحول دون تلف الكبد. ملينات مثل السنّا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) تنبه حركة الأمعاء. أعشاب مقوية للمعدة مثل الهال (*Eleteria cardamomum*، ص 91) تحمي المعدة وتدعمها.



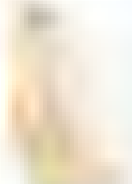
آذريون الحقائق
(*Calendula officinalis*)



خشيشة القنفذ
(*Echinacea spp.*)



ثوم
(*Allium sativum*)



جنسنغ
(*Panax ginseng*)



شعر الذرة
(*Zea mays*)



صفصاف أبيض
(*Salix alba*)



إكليل الجبل
(*Rosmarinus officinalis*)



فليفلة لبية
(*Capsicum frutescens*)



وجيه
(*Acorus calamus*)



سنّا مكّي
(*Cassia senna*)

المكوّنات الفاعلة

إن التأثيرات الطبية لبعض النباتات معروفة جيداً. فالسنا المكّي على سبيل المثال يستعمل كملين منذ آلاف السنين، وكانت الالوة معروفة لدى الملكة كليوباترا كعلاج ملطف للجلد. غير أن المكوّنات الفاعلة المسؤولة عن الأفعال الطبية للنباتات لم تعزل وتلاحظ إلا مؤخراً. إن معرفة القليل عن المواد الكيميائية الموجودة في النباتات تساعد في فهم كيفية عملها داخل الجسم.

اللثا

يوجد اللثا mucilage في كثير من النباتات، ويتكون من متعددات السكر (جزيئات كبيرة من السكر) التي تمتص الماء فتنتج كتلة دبة شبيهة بالهلام. يبطن اللثا الأغشية المخاطية للسبيل الهضمي فيحمي من التهيج والحموضة والالتهاب. ويظهر أن هذا الفعل الملطف والحماي يمتد إلى مناطق أخرى، بما في ذلك الفشاء المخاطي للحلق والرئتين والكليتين والنباتات المولية. ويعتبر الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*) من عشّة شتية نموذجية (144)



دردار أحمر
(*Ulmus rubra*)

الأنثراكينونات

الأنثراكينونات anthraquinones هي المكوّنات الفاعلة الرئيسية في أعشاب مثل السنا المكّي (*Cassia senna*، من 72) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، من 124)، وكلاهما يؤخذان لتفريغ الإمساك. وللأنثراكينونات تأثير ملين مهيّج على المعى الغليظ، ما يسبب تقلص جدر الأمعاء وتنبية حركة الأمعاء بعد 10 ساعات تقريباً من أخذها. كما أنها تجعل البراز أكثر سيولة فتسهل حركة الأمعاء.



راوند كفي
(*Rheum palmatum*)

الفلافونويات

توجد في كثير من النباتات. ولها مجال واسع من الأفعال. وهي مضادة للالتهابات ومفيدة خاصة في الحفاظ على دوران صحي إن الروتين Rutin، وهو فلافونياً موجود في نباتات تضم الحنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، من 208) والليمون الحامض (*Citrus limon*، من 81)، يقوّي جدران الشعيرات



ليمون حامض
(*Citrus limon*)

الأنتوسيانينات

هذه الخُضْب، التي تعطي الأزهار والفاكهة لونها أزرق أو أرجوانياً أو أحمر، تساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية ويحتوي العليق (*Rubus fruticosus*، من 261) والعنب (*Vitis vinefera*، من 281) على كميات وافرة من الأنتوسيانينات.



عليق
(*Rubus fruticosus*)

الفلوكوسيلينات

توجد على وجه الخصوص في أنواع فصيلة الخردل، ولها تأثير مهيّج للجلد. وتستعمل بمثابة لبحات للمفاصل المؤلمة فتزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. وتساعد في إزالة تراكم الفضلات (وهي عامل مساهم في مشكلات المفاصل). وتساعد الفلوكوسيلينات أيضاً في خفض وظيفّة الغدّة الدرقية. ويحتوي الفجل (*Raphanus sativus*، من 258) والخردل (*Sinapis alba*) على كميات هامة من الفلوكوسيلينات.



فجل
Raphanus sativus,

الفينولات

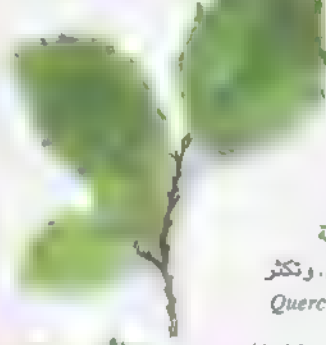
تضم هذه المجموعة من المركّبات حمض الساليسيليك (الصفصاف)، السلف الطبيعي للأسبرين. يوجد حمض الساليسيليك في كثير من النباتات، مثل الوتيد المسطح (*Gaultheria procumbens*، من 213) والصفصاف الأبيض (*Salix alba*، من 128). ويعدّ التيمول من الفينولات، وهو من مكوّنات الصعتر (*Thymus vulgaris*، من 142). والفينولات مطهرة وتخفض الالتهاب عندما تؤخذ داخلياً، ومع ذلك فإن لها تأثيراً مهيّجاً عندما توضع على الجلد.



صعتر
(*Thymus vulgaris*)

حموض التنيك

تنتج كل النباتات حموض التنيك tannins بدرجات متفاوتة. إن المذاق اللاذع للحاء الأشجار وأوراقها المحمّلة بجموض التنيك تجعلها غير مستساعة عند الحشرات والحيوانات التي ترعى. تقلص حموض التنيك أنسجة الجسم، ومن ثم تستخدم لديغ الجلود فهي تقرب الأنسجة بعضها إلى بعض وتحسّن مقاومتها للعُدوى. وتكثر حموض التنيك في لحاء السنديان المرند (*Quercus robur*، من 258) وسنت كاشو (*Acacia catechu*، من 157).



سنت كاشو
(*Acacia catechu*)

الكومارينات

توجد الكومارينات coumarins بانواعها المختلفة في كثير من أنواع النباتات وتتشعب أفعالها كثيراً. فكومارين الجندقوق الحقل (*Melilotus officinalis*، من 232) يرقّق الدم فيما يستخدم البرغابتن الموجود في الكرفس (*Apium graveolens*، من 61) كواق من الشمس، والخَلين الموجود في الخلّة (*Ammi visnaga*، من 59) كمُرغ قوي للفضلات الملساء.



كرفس
(*Apium Graveolens*)

الزيوت الطيارة

الزيوت الطيارة، وهي زيوت تستخرج من النباتات لإنتاج الزيوت العطرية، هي من أهم مكونات النباتات على الإطلاق فاللبقاء (*Melaleuca alternifolia*)، من (110). على سبيل المثال، مشهورة بأنها تحتوي على أكثر من 60 مركباً طياراً ضمن زيوتها الطيارة، وكثير منها مطهر قوي. تحتوي بعض الزيوت العطرية على التربينات الأحادية النصفية، مثل الأزولين، الموجود في البابونج (*Chamomilla recutita*، من 76). ولهذه المكونات مفعول مضاد للالتهابات

الصابونينات

ثمة نوعان من الصابونينات saponins الصابونينات ثلاثية التربينويد والصابونينات الستيريودية. وقد حصلت الأخيرة على اسمها لشبهها بالهرمونات الستيرويدية الموجودة في جسم الإنسان بشكل طبيعي ولكثير من النباتات التي تحتوي على الصابونينات الستيرويدية نشاط هرموني مميز، وأشهرها السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*)، من (99). وغالباً ما تكون الصابونينات ثلاثية التربينويد، مثل تلك الموجودة في جذر زهرة الربيع (*Primula veris*، من 254)، مقشعات قوية، وكثير منها يساعد في امتصاص المواد المغذية

الجليكوزيدات القلبية

توجد الجليكوزيدات القلبية، مثل الديجيتوكسين والديجوكسين والحيثوكسين. في الساعات الطبية المختلفة، وأشهرها القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، من 199) والقمعية الصفراء (*D. lutea*، من 199) والقمعية الصفوية (*D. lanata*). ولها فعل قوي ومباشر على القلب، فتساعد في دعم قوته ومعدل انقباضه عند قصوره، كما أن الجليكوزيدات القلبية مدرة هامة للبول، وتساعد في نقل الموائع من الأنسجة وجهاز الدوران إلى السبيل البولي، ومن ثم تخفض ضغط الدم

قمعية أرجوانية
(*Digitalis purpurea*)

الجليكوزيدات

السيانوجينية

رغم أن هذه الجليكوزيدات تتركز على السيانيد، وهو سم شديد، فإن لها تأثيراً مركباً ومرخياً مساعداً على القلب والعضلات عند أخذها بجرعات صغيرة يحتوي لحاء الكرز البري (*Prunus serotina*)، من (255) والبيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، من (131) على غليكوزيدات سيانوجينية تساهم في قدرة كلا التبتتين على كبح السعال الجاف والمهيج.

زهو البيلسان الأسود
(*Sambucus nigra*)

الفيتامينات

تحتوي بعض النباتات على مستويات هامة من الفيتامينات. تحتوي قرّة العين (*Nasturtium officinale*، من 273) مثلاً على كمية لا يستهان بها من الفيتامين E، ويحتوي ثمر النسرين (*Rosa canina*)، من (261) على مستويات عالية جداً من الفيتامين C وتحتوي معظم الساتاب الطسة الأخرى على بعض الفيتامينات على الأقل ومع أن المحتوى قد يكون صغيراً، إلا أنها تساهم في إجمالي المدخول اليومي لمعرفة النباتات الأخرى الغنية بالفيتامينات، انظر من 297

المكونات المرة

المكونات المرة مجموعة متنوعة من المكونات التي ترتبط معاً بطعمها المر. وتحت المرارة بعد ذاتها إفرازات الغدد اللعابية والأعضاء الهضمية ويمكن أن تحسن مثل هذه الإفرازات الوظيفة الإجمالية للجهاز الهضمي تمسيماً كبيراً. ويتحسن الهضم وما يستتبعه من تحسن في امتصاص المواد المغذية، يتقضى الجسم ويقوى، وتضم كثير من الأعشاب مكونات مرة، وبخاصة الأفسنتين (*Artemisia absinthium*، من 63) والكيراتا (*Sweria chirata*)، من (135)

القلوانيات

مجموعة شديدة الاختلاط تحتوي في الغالب على جزيء حامل للنتروجين ($-NH_2$) يجعلها فاعلة من الناحية الدوائية بعضها عقاقير مشهورة ذات استخدام طبي مميز. يستخدم الفنتريستين، مثلاً، المستخرج من القضاب الوردي (*Vinca rosea*)، من (280) في علاج بعض أنواع السرطان. وتوجد قلوانيات أخرى، مثل الأتروبين، في ست الحسن (*Atropa belladonna*، من 66)، ولها تأثير مباشر على الجسم يقلل التشنجات ويفرج الألم ويخفض إفرازات الجسم.

المعادن

بعض الأعشاب غني بالمعادن. فكتبات الحقل (*Equisetum arvense*)، من (202)، على سبيل المثال، غني بالسليكا. ويحتوي الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، من 140) على كميات كبيرة من البوتاسيوم، وخلافاً لمدرات البول الأخرى التي تسحب هذا المعدن من الجسم، فإنه يساعد في الحفاظ على مستويات عالية من البوتاسيوم. وتعمل هذه النباتات كمكملات معدنية قائمة بذاتها، في حين تساهم أعشاب أخرى تحتوي على تركيزات صغيرة في المدخول الإجمالي. لمعرفة النباتات الأخرى ذات المحتوى المعدني المرتفع، انظر من 297.

طرخشقون
(*Taraxacum officinale*)



نسرين
(*Rosa canina*)



أفسنتين
(*Artemisia absinthium*)



ست الحسن
(*Atropa belladonna*)



طرخشقون
(*Taraxacum officinale*)



بابونج
(*Chamomilla recutita*)



سوس مخزني
(*Glycyrrhiza glabra*)



قمعية أرجوانية
(*Digitalis purpurea*)



زهو البيلسان الأسود
(*Sambucus nigra*)

الأصول الباكرة للنباتات الطبية حتى القرن التاسع عشر

في هذا العصر الذي يتميز بالتحصّص الطبي، حيث لا يعرف المختصّ في طبّ الجهاز العصبي الكثير عن آخر تطورات طبّ الاذن والانف والحنجرة، من الصعب أن نتخيل الممارسات الطبية التي كانت تحصل في عهود قديمة عندما كان العلاج شمولياً بطبيعته ويعتمد على السحر والصوفية والتراث الشفهي القديم.

الاعشاب كانت على مدى عشرات الالوف من السنين تستعمل لقدراتها السحرية الملقوسية فضلاً عن خصائصها الطبية. فعلى سبيل المثال، عُثر في مدفن قديم حُفر في العراق ويعود إلى ما قبل 60000 سنة على ثماني نباتات طبية مختلفة بما فيها الشاي الصحراوي (*Ephedra sinuca*)، من (93). ويوحى وجود هذه النباتات في المدفن بأن لها أهمية غيبية فضلاً عن قيمتها الطبية

في بعض الحضارات، كان يعتبر أن للنباتات أرواح. وحتى أرسطو نفسه، الفيلسوف الإغريقي الشهير الذي عاش في القرن الرابع قبل الميلاد، كان يظن أن للنباتات «نفساً» *psyche* رغم أنها من مرتبة أدنى من الروح البشرية. وفي الديانة الهندوسية التي ترجع إلى 1500 سنة قبل الميلاد، كانت كثير من النباتات تعتبر مقدّسة عند آلهة محددة. فعلى سبيل المثال، كان يقال إن شجرة قثاء الهند (*Aegle marmelos*)، من (159) تؤوي إله الصحة شيفا *Shiva* تحت أغصانها.

وفي أوروبا القرون الوسطى كان مذهب التواقيع *Doctrine of Signatures* يقول بوجود صلة بين الشكل الخارجي للنبته وكيفية استعمال النبتة لأغراض طبية صحية. فعلى سبيل المثال، كان الغن الشائع أن الأوراق المبقّعة لنبتة اللوف (*Pulmonaria officinalis*)، من (256) تشبه النسيج الرئوي، ولا تزال هذه النبتة تستعمل لمعالجة اعتلالات الجهاز التنفسي.

ولا يزال الاعتقاد بأرواح النباتات موجوداً حتى في الثقافات الغربية. فالمزارعون البريطانيون حتى هذا القرن كانوا يمتنعون عن قطع أشجار البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، من (131) خوفاً من إثارة غضب البيلسان الأم *Elder Mother*، وهي الروح التي تعيش في الشجرة وتحميها.

ويؤمن السكان الاصليون في الأنديز بأميركا الجنوبية بأن نبتة الكوكا (*Erythroxylum coca*)، من (204) تحظى بحماية الكوكا الأم *Mama Coca*، وهي الروح التي يجب احترامها واسترضائها عند قطف أوراق النبتة واستعمالها.

الطبّ الشاماني

ثمة اعتقاد اليوم في كثير من المجتمعات التقليدية بأن العالم خاضع لأرواح الخير والشر. ويظن في هذه المجتمعات أن المرض ينبع من قوى ضارة أو من امتلاك أرواح شريرة. وإذا أصيب فرد من أفراد القبيلة

لقد كانت النباتات الطبية منذ أقدم الأزمنة مهمة جداً في دوام الصحة والعافية عند الجنس البشري. وعلى سبيل المثال، كان بزر الكتان (*Linum usitatissimum*)، من (226) يوفر لحاصديه زيت طبخ مغذياً، ووقوداً وبلسماً لتجميل البشرة، واليافاً لصناعة النسيج. وفي الوقت ذاته كان بزر الكتان يستعمل لمعالجة حالات طبية مثل التهاب القصبات والنزلة الصدرية والحبوب والعديد من المشاكل الهضمية. وإذا أخذنا بالحسبان الفوائد المحسّنة للحياة التي كانت توفرها هذه النبتة ونباتات أخرى، لن نتفاجأ إذا عرفنا أن معظم الحضارات كانت تؤمن بأن لتلك النباتات قدرات سحرية وطبية. وقد يكون من المعقول الافتراض أن



شجرة الدبق *Mistletoe*، التي كان يسميها الكهنة الكلتيون في بريطانيا وإيرلندا «الفصن الذهبي»، كان لها موقع مهم في احتفالاتهم الدينية بشامانية واشعائية. وقد كان لهؤلاء الكهنة معرفة متطورة بالنباتات الطبية



شيفا Shiva، الإله الهندوسي الذي يراقب الصحة ويهتم بها، ومن الماثور أنه الإله الذي يعيش تحت شجرة قفاء الهند التي تعد نبتة طبية مهمة في الهند

بمرض، ينتظر أن يتوسط الشامان (رجل أو امرأة الطب) لدى عالم الأرواح لتحقيق الشفاء. وغالباً ما يدخل الشامان إلى عالم الأرواح بمساعدة نباتات أو فطور مثيرة للهلوسة، مثل الأياهواسكا (*Banisteriopsis caapi*، ص 174) التي يأكلها الشامان الأمازونيون، أو الفاريقون القاتل للذباب (*Amanita muscaria*) الذي يتناوله المداوون التقليديون في سهوب سيبيريا.

وفي الوقت ذاته، يوفر الكهنة الشامان علاجاً طبياً من أجل الحاجات المادية للمريض - مثل وضع المراهم والكمادات على الجروح وإعداد المغليّات ولحاء الشجر للمعالجة الداخلية وإثارة التعرق لمعالجة الحمى، وما إلى ذلك. وتستند هذه العلاجات إلى تراث غني ومعرفة عميقة بالنباتات تنتقل شفهيّاً من جيل إلى جيل.

تطوّر التراث الطبّي التقليديّ

من المعروف عامة أن العديد من النباتات الطبية كانت متاحة لأسلافنا وأنهم كانوا يمتلكون أيضاً فهماً عميقاً لقوى الشفاء في النباتات. والحقّ يقال إن كل قرية ومجتمع ريفي كان يمتلك حتى القرن العشرين ثروة من التراث الشعبي المتعلق بالأعشاب. وكانت النباتات المحلية المجربة

والمختبرة تُنتقى لمجموعة من المشاكل الصحية الشائعة وتؤخذ مغليّة كالشاي أو تستعمل كدهونات أو تمزج بدهن حيواني وتفرّك كمرهم. ولكن ما هي أصول هذه الخبرة في الأعشاب الطبية؟ لا توجد إجابات محددة عن هذا السؤال. ولكن من الواضح أن المراقبة الدقيقة المصحوبة بالتجربة والخطأ لعبت دوراً هاماً. لقد كان أمام المجتمعات البشرية آلاف من السنين لمراقبة التأثيرات الجيدة والسيئة لتناول جذر أو ورقة أو عنبّة معينة. كما أن مراقبة سلوك الحيوانات بعد تناولها بعض النباتات أو احتكاكها بها قد أضافت المزيد إلى التراث الطبي التقليدي. فلو راقب أحدهم الغنم أو الماشية، لتبيّن له أنها لا تلتفت، دون خطأ تقريباً، إلى النباتات السامة مثل زهرة الشيخ اليعقوبية (*Senecio jacobaea*، ص 267) أو الدفلى (*Nerium oleander*). بالإضافة إلى هذه الملاحظات الدقيقة، يعتقد البعض أن البشر، على غرار الحيوانات التي ترعى في المراعي، يميزون بالفريزة النباتات السامة من النباتات الطبية.

الحضارات القديمة

مع نمو الحضارات منذ 3000 سنة قبل الميلاد في مصر والشرق الأوسط والهند والصين، صار استعمال الأعشاب أكثر تعقيداً، وتم تدوين التقارير الأولى عن النباتات الطبية. وتعتبر بردية إيبير المصرية التي ترجع إلى نحو سنة 1500 ق.م. أقدم الأمثلة المتبقية تسرر.

هذه الوثيقة عشرات النباتات الطبية واستعمالاتها والرقيّات والتعاويز المتصلة بها. وتضم هذه الأعشاب المرّة (*Commiphora molmol*، ص 84) والخروع (*Ricinus communis*، ص 260) والثوم (*Allium sativum*، ص 56).

وفي الهند تحتوي الفيداس Vedas، وهي القصائد الملحمية المكتوبة نحو سنة 1500 قبل الميلاد، على مادة غنية عن تراث الأعشاب في ذلك الوقت. وتلا الفيداس رسالة شاراكاسمهيّا Charaka Samhita نحو سنة 700 قبل الميلاد، وقد وضعها الطبيب شاراكاسمهيّا. وتضم هذه الوثيقة الطبية تفاصيل عن حوالي 350 دواء عشبيّاً. من بين هذه الأدوية الخلّة (*Ammi visnaga*، ص 59) وهي عشبة ذات أصول شرق أوسطية ثبت مؤخراً فعاليتها في علاج الربو، وقصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74) التي استعملت لمعالجة الجذام leprosy.

انفصال الطبّ عن أصوله الصوفية

مع حلول سنة 500 قبل الميلاد في الحضارات المتقدمة، بدأ الطبّ ينفصل عن العالم السحري والروحاني. فقد رأى أبقراط (460-377 ق.م.)،



الورم في الخد الأيمن لهذا التمثال البيروفي ربما يمثل مضغة الكوك التي كانت تؤخذ في تلك البلاد لزيادة القدرة على الاحتمال

وهو أبو الطب، أن المرض ظاهرة طبيعية لا ظاهرة غيبية، وأن الدواء يجب أن يعطى دون احتقالات طقوسية أو سحر
وفي أقدم نص طبي صيني، «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطب الداخلي» (Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine) الذي كتب في القرن الأول قبل الميلاد، كان التشديد على الطب العقلاني واضحاً عند معالجة المرض لا بد من معاينة السياق بأكمله وخصص العوارض بدقة ومراقبة المشاعر والسلوك. وإذا أصّر أحدهم على وجود اشباح وأرواح. عندها لا يمكن التحدث عن فنّ المداواة

أسس تراث الأعشاب الرئيسي 300 ق.م – 600 م.

كانت التجارة بين أوروبا والشرق الأوسط والهند وآسيا رائجة في القرن الثاني قبل الميلاد، وترسخت الطرق التجارية لتبادل الكثير من الأعشاب الطبية وأعشاب الطبخ. فلا رنغول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95) على سبيل المثال، كان يُستورد من الفيليبين وجزر ملقة قرب غينيا الجديدة إلى الصين في القرن الثالث قبل الميلاد، ووصل لأول مرة إلى مصر في حوالي سنة 176 ميلادية، وبمرور الزمن، نمت شهرة كبش

القرنفل، وبحلول القرن الثامن الميلادي، كانت نكهته العطرية القوية وخصائصه المطهرة والمسكنة أمراً مألوفاً في معظم أنحاء أوروبا.

ومع ازدهار التجارة والاهتمام بالأدوية العشبية والتوابل، حاول العديد من الكتاب وضع سجلات تصنيفية للنباتات ذات المفعول الطبي المعروف وتدوين حصصها



لوحة جالينوس «الأخلاق الأربعة»، التي كان يعتقد بأنها تمثل التكوين الشرعي

وفي الصين كانت «تحفة المزارع

الإلهية» (Divine Husbandman's Classic أو Shen'non Bencaojing) التي كتبت في القرن الأول الميلادي تحتوي على 364 مدخلاً، منها 252 دواء عشبية، تضم ضلع البقرة الصينية (*Bupleurum chinense*، ص 68) وحشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277). وقد مهد هذا النص الطريق للتطور والتحسين المتواصل لطب الأعشاب الصيني حتى يومنا الحاضر

وفي أوروبا كتب طبيب إغريقي يدعى دسقوريدس Dioscorides في القرن الأول الميلادي أول كتاب أوروبي عن الأعشاب الطبية اسمه «المواد الطبية» De Materia Medica. وكان يهدف إلى وضع مؤلف دقيق ومرجع عن الأدوية العشبية، وقد حقق نجاحاً كبيراً في هذا الإطار. ومن بين الكثير من النباتات التي ذكرها العرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223) والدردار (*Ulmus carpinifolia*) والفاونيا المخزنية (*Paeonia officinalis*، ص 241) والأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62). وكان لهذا الكتاب الذي يضم 600 عشبة تأثير مدهش



صورة غلاف أول نسخة مصورة من كتاب دسقوريدس «المواد الطبية». وقد أنتجت في القسطنطينية سنة ٩١٢ ميلادية

على الطب الغربي، إذ بقي المرجع الرئيسي المستعمل في أوروبا حتى القرن السابع عشر. وقد تُرجم إلى عدة لغات منها الأنكلوسكسونية والفارسية والعبرية. وفي سنة 512 ميلادية، أصبح كتاب «المواد الطبية» أول كتاب عن الأعشاب يضم صوراً عن النباتات التي يتحدث عنها. ولقد وضع ذلك الكتاب الذي يضم حوالي 400 صفحة كاملة من الصور الملونة خصيصاً من أجل جوليانا أرنيكيا Juliana Arnicia، ابنة الإمبراطور الروماني فلافيوس أفيكوس ألبيريوس.

وكان لجالينوس Galen (131-200 م.)، طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس، تأثير عميق أيضاً على تطور طب الأعشاب. استوحى جالينوس أفكاره من أبقراط وبنى نظرياته على نظرية «الأخلاق الأربعة» (انظر ص 30). وقد صبغت أفكاره الممارسة الطبية وشوهرتها. كما يقول البعض، في الـ 1400 سنة التالية وفي الهند والصين، تطورت أنظمة طبية مفصلة تشبه نظرية الأخلاق الأربعة (انظر ص 34-35 و 38-39 على التوالي) ولا تزال صامدة حتى يومنا هذا

ورغم وجود اختلاف واسع بين الأنظمة الأوروبية والهندية والصينية، فإنها جميعاً تعتبر أن عدم التوازن داخل العناصر المكونة للجسم البشري هو سبب الأمراض، وأن هدف الطبيب المداوي استعادة ذلك التوازن، بمساعدة الأدوية العشبية في أغلب الأحيان.

العلاج الشعبي في القرون الوسطى

لم تكن النظريات الطبية الماثورة الجالينية والأيورفيدية (الهندية) والصينية تعني شيئاً من الناحية العملية لمعظم سكان العالم. فكما هو الحال اليوم عند بعض السكان المحليين الذين ليس لديهم منفذ إلى الأدوية

(980-1037 م.) مؤلف كتاب «القانون في الطب» أشهر أطباء عصره لكن ربما يكون أهم حدث استثنائي ذي صلة بالأعشاب وقع قبل قرن من ذلك العصر على يدي ابن قرطبة، وهو بحار عربي جسور جلب جذر الجنسنغ (*Panax ginseng*, ص 116) من الصين إلى أوروبا. وصارت هذه العشبة القيمة المقيمة تستورد بانتظام من الصين إلى أوروبا منذ القرن السادس عشر ميلادي

وفي الهند، شهد القرن السابع الميلادي العصر الذهبي للطب. فآلاف الطلاب درسوا الطب في الجامعة، وخاصة في نالاندا. وهناك، دون الباحثون الإنجازات الطبية في ذلك الزمن، إلى جانب التقدم الحاصل، مثل تطوير المستشفيات ودور التوليد وزراعة الأعشاب الطبية في الحدائق

العلاج الطبي في أميركا الجنوبية والوسطى

في الجهة الأخرى من العالم، كانت الحضارات القديمة في أميركا الوسطى والجنوبية، المايا والأزتيك والإنكا، تملك تراثاً عشبياً وفهماً عميقاً للنباتات الطبية المحلية. وتقول إحدى الروايات إن الإنكا كانت تستقدم العشابين المحليين من المنطقة التي تعرف اليوم باسم بوليفيا إلى عاصمتهم كوركو في البيرو، وذلك بسبب القدرات العظيمة لهؤلاء العشابين التي يقال إنها تشمل زرع البنسلين على قشر الموز الأخضر

وفي الوقت ذاته، كان الطب والدين لا يزالان متشابكين بقوة في تلك الحضارات، وربما أكثر مما كان عليه الأمر في أوروبا. وتبلغنا إحدى الروايات عن بعض أفراد شعب الأزتيك الذين كانوا يعانون من أمراض جلدية أنهم سعوا إلى استرضاء الإله «زيب توتك» Xipe Totec بارتداء الجلود المسلوخة لضحايا القرابين.

ولحسن الحظ، لم تكن الاستغاثة الغيبية بالآلهة الوسيلة الوحيدة لتفريج هذه الأمراض وغيرها. وكانت تتوافر أعشاب كثيرة كعلاجات بديلة منها الفُشاغ (*Smilax spp.*, ص 268)، وهي عشبة منشطة ومطهرة كانت تستعمل لعلاج كثير من أمراض الجلد، بما في ذلك الإكزيمة والصداف psoriasis

التقليدية، فإن معظم القرى والمجتمعات في الماضي كانت تعتمد على خدمات الحكيم المحلي من أجل الحصول على العلاج الطبي. ولا شك أن هؤلاء المداوين كانوا يجهدون اصطلاحات الطب المدرسي، ومع ذلك فإنهم طوروا معرفة طبية عملية عالية المستوى من خلال التدريب وممارسة علاج الأمراض والعناية بحالات الولادة واستخدام الأعشاب المحلية كصيدلية طبيعية

نحن نميل إلى الاستخفاف بالمهارات الطبية للمجتمعات المختلفة ظاهرياً، لا سيما خلال ما يعرف بالعصور المظلمة في أوروبا القرون الوسطى، لكن من الواضح أن الكثير من الأشخاص كان لديهم فهم مدهش لطب الأعشاب. فعلى سبيل المثال، كشفت عمليات تنقيب حديثة جرت في مستشفى ديوري من القرن 11 في إسكتلندا أن الرهبان كانوا يستعملون أعشاباً غريبة مثل الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*, ص 242) والقنب (*Cannabis sativa*, ص 180) كمسكنات ومبّنجات وعلى نحو مماثل كان العشابون في قرية مايدفاي Myddfaي جنوب ويلز يعرفون كتابات أبقراط في القرن السادس ويستعملون مجموعة متنوعة من الأعشاب الطبية. والنصوص التي وصلتنا من ذلك التراث العشبي مليئة بمزيج من الخرافة والحكمة. وتوضح وصفتان طبيتان تعودان إلى القرن الثالث عشر هذه النقطة الوصفة الأولى تبدو وكأنها كتبت بيد عشاب معاصر مدرب تدريباً علمياً. ويمكننا الافتراض بأن الثانية خيال محض إذ إن الدود لا يخرب الأسنان

لتقوية البصر

خذ العرقون والشمار، قبضة من كليهما، ونصف قبضة من السذاب المخزني، قطرها واغسل عينيك بها يومياً

لقضاء على دودة الأسنان

خذ جذر اذن الهر واسحنه ثم ضعه على السن لمدة ثلاثة ليال فيقتل الدودة

الطب الإسلامي والهندي 500 - 1500 م.

لم يتأثر الطب الشعبي كثيراً بالقوى الجارفة في التاريخ، لكن الطب المدرسي الغربي عانى الكثير مع انحدار الإمبراطورية الرومانية ويعود الفضل إلى الحضارة العربية المزدهرة ما بين سنة 500

و 1300 ميلادية في الحفاظ على مكتسبات الفترة الإغريقية

والرومانية الكلاسيكية وتوسيعها. فقد أدى امتداد

الثقافة الإسلامية إلى شمال إفريقيا وإيطاليا

إسبانيا والبرتغال إلى تأسيس مدارس طبية

شهيرة، لا سيما في قرطبة بإسبانيا

(الأندلس). وكان العرب صيدلانيين

متمرسين، يمزجون الأعشاب لتحسين

تأثيرها الطبي وتحسين مذاقها. وكان

اتصالهم بالتراث الطبي الهندي

والصيني يعني حصولهم على معارف

طبية وعشبية هامة ينهلون منها

ويطورونها كان ابن سينا

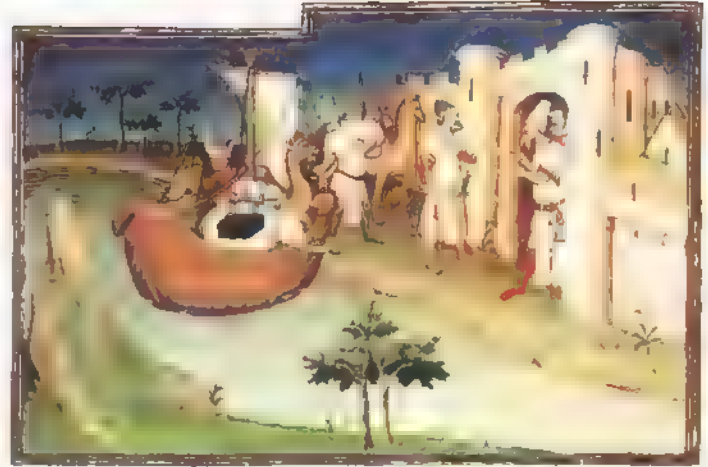
جالينوس وأبقراط،

اشان من الأطباء البارزين في العصر

الكلاسيكي يتحدان في مشهد خيالي

في هذه الجدارية





رحلة ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر الميلادي منحت الباب لتجارة وتبادل السلع بها فيها الأعشاب الصينية بين الشرق والغرب. وفي النهاية أصبحت نباتات دوائية مثل الزنجبيل وقرعة وكش القرع تستخدم على نطاق واسع في الطب والطبخ الأوروبي

انبعاث العلم الأوروبي 1000 - 1400 م.

عندما بدأ العلماء الأوروبيون يستوعبون دروس المعرفة الطبية العربية في أوائل القرون الوسطى، وجدت النصوص الإغريقية والرومانية والمصرية المحفوظة في مكتبات القسطنطينية (لاحقاً إسطنبول) طريقها إلى أوروبا فأنشئت المستشفيات وكلية الطب والجامعات، ولعل أكثرها إثارة كلية الطب في ساليرنو على الشاطئ الغربي لإيطاليا. فهي لم تكن فقط تسمح للطلاب من كل الأديان - المسيحية والإسلامية واليهودية - بدراسة الطب، وإنما سمحت أيضاً للنساء بدراسة الطب. وثمة امرأة تدعى تروتولا Trotula، كتبت كتاباً عن طب التوليد، مارست الطب وعلمت هناك نحو سنة 1050. وكانت الأعشاب بالطبع تلعب دوراً مركزياً في العلاج. وثمة حكمة من كلية ساليرنو عن القصعين (Salvia officinalis، ص 130) هذا نصها: «القصعين المنقذ: الطبيعة الموفقة» (Salvia salvatrix, natura conciliatrix).

في القرن الثاني عشر، أخذت التجارة مع آسيا وإفريقيا تتوسع، وأخذ استيراد أعشاب وتوابل جديدة إلى أوروبا يتم بشكل منتظم. وقد رأى المتصوف الألماني العالم بالأعشاب هايدغارن البنفييني Hildegard of Bingen (1098-1179) أن الخولنجان المخزني (Alpinia officinarum، ص 58)، المستعمل في آسيا كتابل مدفيء ومغذ للجهاز الهضمي، هو «تابل الحياة» الذي حيانا الله به من أجل العافية والوقاية من الأمراض.

الوحدة الآسيوية

تطابقت رحلات ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر الميلادي مع توحيد آسيا بأكملها، من البحر الأصفر في الصين إلى البحر الأسود في جنوب شرقي أوروبا على أيدي جنكيز خان وحفيده كوبلاي خان، الذي كانت عاصمته في الصين لا تبعد كثيراً عن بيجنغ. ولم يسبب هذا الفتح أي تهديد مباشر للتراث الطبي الصيني أو الأيورفيدي. فقد كان الحكام المغول صارمين في منع استخدام بعض الأعشاب السامة مثل عشبة الاكونيت (Aconitum napellus، ص 158)، لكن قرارهم ربما كان

يحمل عنصراً من المحافظة على الذات، بالنظر إلى الاستخدام البديل للاكونيت كسم للسهام، وهو ما يمكن أن يستخدم ضد السلطات الحاكمة. وربما تكون الوحدة التي فرضها المغول قد شجعت على التواصل بين النظامين الطبيين.

وفي أجزاء أخرى من آسيا، مثل فيتنام واليابان، كان للطب والثقافة الصينية تأثير عظيم. ورغم أن طب الأعشاب التقليدي في اليابان، الكامبو Kampoh، شكّل سمة مميزة لذلك البلد، إلا أن جذوره ترجع إلى الممارسات الصينية.

التجارة بين القارات 1400 - 1700 م.

توسعت طرق التجارة ببطء خلال القرون الوسطى جالبة معها أعشاباً دوائية جديدة، وابتداءً من القرن الخامس عشر، أدى التوسع الكبير في التجارة إلى حدوث فائض في الأعشاب الجديدة المتوفرة في أوروبا. وقد ضمت هذه الأعشاب الزنجبيل (Zingiber officinale، ص 153) والهال (Myristica, Elettaria cardamomum، ص 91) وجوزة الطيب (Curcuma longa، ص 88) والقرعة (Cinnamomum verum، ص 80) والسنا المكّي (Cassia senna، ص 72).



صفحة مخطوطة من مؤلف أنكوسكسوني عن الأعشاب يعود إلى سنة 1050 م. توضح شبكة جذور نبتة طبية وأقسامها الهوائية

لم تكن تجارة الأعشاب تحصل في اتجاه واحد فقط. فعشبة القصعين الأوروبية، على سبيل المثال، صارت تستخدم في الصين حيث اعتبرت مقوياً هاماً «للين».

سرعان ما غزا الإسبان والبرتغاليون أميركا الوسطى والجنوبية واستعمروها، بعد وصول كولومبوس إلى البحر الكاريبي في سنة 1492. ولقد عاد هؤلاء الغزاة إلى العالم القديم محمّلين بالذهب الذي نهبوه، فضلاً عن نباتات طبية لم تكن معروفة من قبل. وكان لكثير من هذه الأعشاب مفعول طبي قوي، وسرعان ما أصبحت متوافرة في صيدليات المدن الأوروبية الرئيسية. وهكذا استعملت نباتات ذات مفعول طبي قوي مثل عود الانبياء (*Guaiacum officinale*، ص 216) والكينا (*Cinchona spp.*، ص 79) بدرجات متفاوتة من النجاح في علاج الحمى والمalaria (البرداء) والسفلس والجذري وأمراض خطيرة أخرى.

ولكن الأعشاب الخارجية المنشأ التي كانت تستخدم طبياً في معظم المجتمعات الريفية كانت تقتصر على تلك التي يمكن زراعتها محلياً كغذاء. يقدم الثوم أوضح الأمثلة على ذلك وأقدمها، فهذه النبتة التي نشأت في آسيا الوسطى، أخذت تزرع غرباً على مر الزمن، وزُرعت في مصر نحو سنة 4500 ق.م. وفي ملحمة «الإلياذة» لهوميروس التي كتبت في القرن الثامن قبل الميلاد، أنقذ البطل من التحول إلى خنزير بفضل الثوم. وقد أدخلت هذه النبتة إلى بريطانيا بعد الغزو الروماني في القرن الأول الميلادي، وعند وصولها إلى الجزيرة البريطانية كانت قدراتها الطبية معروفة جيداً. وفي قرون لاحقة أصبحت البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269) والذرة الصفراء (*Zea mays*، ص 162)، وكلاهما من أميركا الجنوبية، طعاماً شائعاً، ولهذه النباتات منافع طبية وغذائية واضحة. فعصير البطاطا دواء قيم لعلاج التهاب المفاصل، في حين يُصنع من خيوط الذرة مغلي فعال لعلاج المشكلات البولية مثل التهاب المثانة.

الصحة وحفظ الصحة

1400 - 1700 م.

أدى تدفق النباتات الطبية الدخيلة بين القرن الثاني عشر والقرن الثامن عشر إلى تزايد عدد الأعشاب الأوروبية المفيدة الكبير أصلاً. وكان من المتصور أن يطراً تمسُّن إجمالي على الصحة في أوروبا. فالنباتات الطبية الجديدة لم تكن متوفرة فحسب، بل توفرت الفرصة أيضاً للأوروبيين لمراقبة الممارسات الطبية المختلفة عند شعوب أميركا الجنوبية والصين واليابان، وخاصة في الهند حيث

طبيب من القرن السابع برتغالي زياً مصمماً للوقاية من التلوث بالطاعون

كانت التجارة مع أوروبا عميقة الجذور.

لكن ما حدث بالفعل هو عكس ذلك، فقد شهدت الشعوب القاطنة في أوروبا في تلك الفترة بعض أسوأ الأحوال غير الصحية التي شهدها العالم.

بالمقابل، كان الأميركيون الأصليون قبل وصول كولومبوس يعيشون حياة أطول وأوفر عافية من حياة نظرائهم في أوروبا. وتلك حقيقة غير مفاجئة بالنظر إلى المدن في أوروبا في القرون الوسطى، حيث المجاري المكشوفة وفرط الازدحام والجهل

بأبسط قواعد الوقاية الصحية العامة. وقد مهدت مثل هذه الظروف تربة خصبة لانتشار الجردان الموبوءة

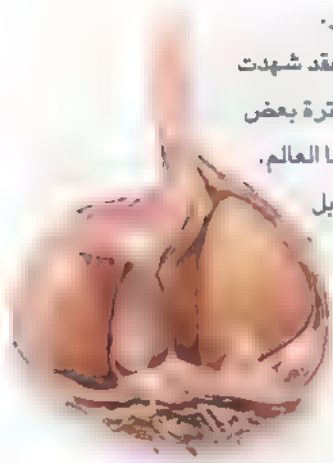
بالطاعون من موانئ البحر الأبيض المتوسط مروراً بأوروبا الغربية بأكملها. ومن أواسط القرن الرابع عشر وما تلاه، فتك الطاعون بملايين البشر، وقاربت النسبة في بعض الأحيان 50 بالمئة من السكان. ولم يتمكن أي علاج طبي، عشبي أو معدني، من تبديل مسار هذا المرض المميت. وبقيت الأوبئة تفتك بمدن أوروبا وآسيا حتى القرن الثامن عشر وأعاد تفشي أحد الأوبئة في الهند في سنة 1994 إلى الأذهان الرعب الذي كان يحدثه مجرد ذكر كلمة «طاعون».

كان السفلس من الأمراض الأخرى التي انتشرت عن طريق البحارة. ويقال إنه انتقل من البحر الكاريبي إلى مدينة نابولي مع الطاقم المرافق لكولومبوس في تسعينيات القرن الخامس عشر. وقد انتشر بسرعة عبر كل أنحاء أوروبا وبقية العالم، وبلغ الصين في سنة 1550.

ولم يحقق الأطباء الأوروبيون نجاحاً كبيراً في محاربة أمراض وبائية مدمرة مثل الطاعون. فقد كان الطب الذي يمارسونه يستند إلى قبول أعمى بمبادئ الأخلاط التي وضعها جالينوس، ولو أن الطب الأوروبي وأصل، على غرار الطب الصيني والهندي، التطور ومراجعة النصوص الطبية القديمة وإعادة تفسيرها في ضوء الاكتشافات الجديدة، فلربما لقي نجاحاً أكبر. وهكذا، كان احتمال أن يقتل الأطباء الأوروبيون مرضاهم في محاولاتهم المريبة لموازنة الأخلاط عن طريق الحجامة bloodletting والمعادن السامة مساوياً على الأقل لاحتمال شفائهم. وقد أدى الاستخدام المتزايد للادوية المعدنية الرائجة، مثل الزئبق، إلى تنامي الصيغ الكيميائية، وبلغ أوجه بانفصال الطب العلمي عن الممارسات العشبية في نهاية المطاف.

تأثير باراسلسوس

كان باراسلسوس Paracelsus (1493-1541) من الشخصيات الأوروبية البارزة في القرن السادس عشر. فقد أنكر التكرار الممل لنظريات جالينوس وفضل عليها المراقبة المفصلة في الطب. فقد كتب



الثوم سنة ذات اصور سيوية سكر اعرب تندها بسرعة لمراياها بطبية والطبية



نفسه من المرض بكلفة لا تزيد على ثلاثة بنسات باستعمال نباتات تزرع في إنكلترا لأنها أكثر ملاءمة للأبدان الإنكليزية.

وحيث أن كليببر أصيب بجروح في الحرب الأهلية الإنكليزية دفاعاً عن الجمهورية، فإنه دافع عن احتياجات الناس العاديين الذين لا يمكنهم تحمل تكلفة خدمات الطبيب أو الأعشاب الباهظة الثمن والمستحضرات التي يصفها الأطباء عامة. واستناداً إلى دسقوريدس والأطباء العرب وباراسلسوس، طور كليببر نظاماً طبياً يمزج بين التنجيم والخبرة الذاتية السديدة في الاستعمالات العلاجية للنباتات المحلية. وقد لقي كتابه عن الأعشاب الطبية رواجاً فوراً، وظهر لاحقاً بعدة طبعات، وكانت إحدى طبعات كتابه أول كتاباً عن الأعشاب الطبية نشر في أميركا الشمالية في سنة 1700

ورغم أن شهرة كتاب «الطبيب الإنكليزي» *English Physitian* كانت ملحوظة، وجدت كتب أخرى عن الأعشاب الطبية طريقها إلى الجمهور وقد أدى صنع المطبعة في القرن الخامس عشر إلى دخول طب الأعشاب إلى المنازل على نطاق واسع. فتحت طباعة كتب مثل كتاب دسقوريدس، المواد الطبية، للمرة الأولى وأخذت كتب الأعشاب الطبية تنتشر في كل أنحاء أوروبا ويطلع منها عدة طبعات

العلاجات المهيمنة 1700 - 1900 م.

مع نهاية القرن السادس عشر، أصبح باراسلسوس رمز الطب الكيميائي الجديد. لكن، في حين أنه أصر على وجوب توخي الحذر في استعمال السموم المعدنية، مثل الزئبق والانتيمون والزرنيخ، فإن المفكرين الطبيين الجدد لم يكونوا بهذا القدر من التحفظ فأعطيت جرعات أكبر فأكبر من المسهل المعروف بالكالوميل (كلوريد الزئبق: Hg_2Cl_2) لأولئك الذين يعانون من السفلس وكثير من الأمراض الأخرى، وفي أغلب الأحيان، كان العلاج أسوأ من المرض نفسه، حيث كان بعض المرضى يموتون ويعاني البقية من عواقب طويلة الأمد للتسمم بالزئبق وهكذا يكون قول أبقراط «إن الحالات التي لا يرجى شفاؤها تحتاج إلى علاجات شديدة التهور» قد طبق حرفياً، كما يظهر الإفراط غير المعقول في إحداث الإسهال والنزف في القرون الثلاثة التالية في أوروبا وأميركا الشمالية. وقد بلغت أوجها في الطب «الملحمي» في أوائل القرن التاسع عشر. وكان أبرز مؤيديه، الدكتور بنجامين راش *Rush* (1745-1813)، يرى أن الحجامة والكالوميل هما كل ما تتطلبه ممارسة الطب. ولا شك أن موقفه كان متطرفاً، ولكن من الواضح أن الأدوية العشبية في هذا المناخ أخذت تصبح بشكل متزايد غير ذات صلة بالطب

العقلانية الجديدة

إلى جانب التشديد الجديد على الأدوية الكيميائية، أخذ الطب الحديث ينظر بازدرأ إلى مبدأ «القوة الحيوية». فحتى نهاية القرن السادس عشر، كان كل التراث الطبي تقريباً يستند إلى مبدأ العمل مع الطبيعة، حيث يمكن دعم وتقوية إمكانات شفاء الجسم باستعمال الأعشاب الطبية الملائمة في الطب الصيني التقليدي، تمثل «الكي» Qi الطاقة الأولية التي تحفظ

يقول «لم أنقل عن أبقراط أو جالينوس أو أي شخص آخر، بل اكتسبت المعرفة من أفضل معلم، أي بالتجربة والعمل الشاق». وقال أيضاً «الطبيب لا يحتاج إلى الفصاحة أو معرفة اللغات والكتب، بل إلى معرفة عميقة للطبيعة وأفعالها». وكذلك اعتنى باراسلسوس عناية كبيرة بجرعة الدواء الصحيحة، فقال «أن يكون السم سماً أو لا يكون يتوقف على الجرعة وحدها.

ونتيجة لذلك كان باراسلسوس قوة مؤثرة في التطور المستقبلي للكيمياء والطب التقليدي والطب العشبي والمعالجة المثلية. ورغم أن باراسلسوس يُعرف «بأبي الكيمياء»، إلا أنه عمل أيضاً بالخيمياء التي تُعنى بتحويل المعادن الرخيصة إلى ذهب والبحث عن الحياة الأبدية كذلك بعث باراسلسوس الاهتمام «بمذهب التواقيع» *Doctrine of*



باراسلسوس الكيميائي والخيميائي هو أحد أعظم علماء القرن السادس عشر، والمدافع عن استعمال المعادن في العلاج ولكن بجرعات تخضع لمراقبة شديدة

Signatures، وهو النظرية القديمة التي ترى أن مظهر النبتة يشير إلى العلل التي تعالجها - وشدد على أفضلية الأعشاب الطبية المزروعة محلياً على العينات المستوردة المكلفة

كليببر والأعشاب الموصوفة

لقيت دعوة باراسلسوس لاستعمال الأعشاب المحلية دعماً قوياً فيما بعد من قبل نيكولاس كليببر *Culpeper* (1616-1654). فالصورة المواجهة لصفحة عنوان كتابه «الطبيب الإنكليزي» تحتوي على الكلمات المشهورة التالية «يضم طريقة طبية كاملة يحفظ بموجبها المرء صحته أو يشفي

(Indian Medicine, University of Oklahoma Press, 1970) يقدم فيرجيل فوجل Vogel مثالاً جيداً على الطب الشعبي «الجاهل» الذي يتقدم على الفهم العلمي في التطبيق العلاجي «في أثناء الشتاء القارس لسنة 1535-1536، تجمّدت سفن جاك كارتيه Cartier الثلاثة سريعاً في جليد نهر سان لورنس قرب موقع مونتريل وبانعزال البحارة البالغ عددهم 110 رجال بالثلج الذي بلغ ارتفاعه 4 أقدام، عاش هؤلاء على الطعام المخزن في السفن، وسرعان ما تفشّى البُقع (الإسقربوط) scurvy بينهم بحيث توفي 25 رجلاً بحلول منتصف آذار/مارس، وبلغ مرض الآخرين، باستثناء ثلاثة أو أربعة، من الشدة ما أفقدهم كل أمل بالشفاء. ومع تزايد عمق الأزمة، كان من حسن حظ كارتيه أن يلتقي مجدداً بالزعيم الهندي المحلي دوماغايا Domagaia الذي كان قد شفا نفسه من المرض نفسه باستعمال عصير ونسج شجرة معينة. قامت النسوة الهنود بجمع أغصان تلك الشجرة العجيبة وغلي لحائها وأوراقها لصنع مغلي ووضع الثقل على الأرجل، شُفي كل الذين عولجوا بتلك الطريقة بسرعة وتعجّب الرجل الفرنسي من المهارة العلاجية للسكان المحليين»

من الطبيعي ألا يكون الأميركيون المحليون قد سمعوا بعوز الفيتامين C الذي يسبب البقع (الإسقربوط)، وألا يكونوا قادرين على تفسير طريقة عمل علاجهم بشكل عقلائي ومن المعروف أن الجراح البحري البريطاني جايمس ليند Lind (1716-1794) نشر كتابه «بحث حول الإسقربوط» (A Treatise of the Scurvy) سنة 1753، مستوحياً من رواية كارتيه، وفيه بيّن أنه يمكن الوقاية من هذا المرض باكل الخضر والفواكه الطازجة، وأنه ناتج عن افتقار النظام الغذائي إليها. ويعدّ عمل جايمس ليند مثالاً رائعاً

رمز «الأوم»،
أي قوة الحياة
يستخدم من قبل
أتباع الممارسة
الهندية
للأيورفيدا كمركز
يؤدي للتأمل



الحياة والعافية وفي
الأيورفيدا تمثلها
«البرانا» prana، وفي
التراث الغربي كتب أبقراط عن
قوة الطبيعة الشفائية، في حين أن
العشابين الطبيين الغربيين
الحديثين وممارسي المعالجة

المثلثة homeopaths يستخدمون مصطلح «القوة الحيوية».

كانت أهمية القوة الحيوية قد ضعفت في الغرب بتأثير من فلسفة رينيه ديكارت Descartes (1596-1650). فقد قسم هذا الرياضي الفرنسي العالم إلى جسم وعقل، وإلى طبيعة وأفكار. وقضت فلسفته بأن القوة الحيوية غير المحسوسة التي تحفظ الحياة وتؤثر في العافية تقع في نطاق الدين، وليس لها مكان في «علم» الطب الحديث. وبالنسبة للمؤسسة الطبية الجديدة التي تشق طريقها إلى الأمام نحو ممارسات طبية سليمة من الناحية العلمية، كانت المفاهيم «الغيبية» مثل القوة الحيوية تذكر بالجهل والخرافة اللذين يشكلان جزءاً لا يتجزأ من الممارسات العلاجية القديمة

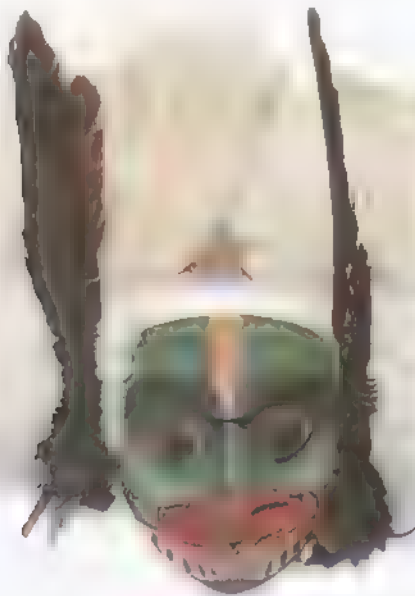
وحتى قبل نظريات ديكارت، كانت المقاربة العقلانية للاستكشاف العلمي والطبي قد بدأت تجني المكاسب. فقد أخذ الفهم الطبي للوظائف الجسدية يترسخ شيئاً فشيئاً. فأجرى وليام هارفي (1587-1657) دراسة مفصلة للقلب والدورة الدموية وأثبت للمرة الأولى أن القلب يضخ الدم حول الجسم، مخالفاً فكر جالينوس. وتعطي دراسته التي نشرت سنة 1622 مثالاً تقليدياً على الثورة التي حدثت في العلوم الطبية.

ومنذ زمن هارفي، لقي العلم نجاحاً مذهلاً في الكشف عن طريقة عمل الجسم على المستوى البيوكيميائي وفي تمييز سيرورات الأمراض المختلفة لكن هذا التقدم بمجمله كان أقل نجاحاً في تطوير العلاجات الطبية لتفريغ الأمراض وعلاجها.

الفجوة في المقاربة العلمية

يتقهما للماضي بعد وقوعه، يبدو كان علم الطب الجديد لا يمكن أن يولد إلا بمعزل عن الفنون الماثورة للعلاج التي كان دائماً متشابكاً معها. ونتيجة لذلك، ورغم أن الطب الماثور كان يفتقر عموماً للتفسير العلمي، إلا أنه كان دائماً متقدماً على العلوم الطبية بطريقة تطبيقه من الناحية العلاجية. ففي كتاب «الطب الهندي الأميركي» (American

قناع شامان أميركي محلي من الشمال الغربي.
عالباً ما كانت الأساليب المستخدمة من قبل المعالجين المحليين تتعرق من
العالية على الممارسات الطبية التقليدية في ذلك الوقت





الخشخاش المنوم Opium poppy، نبتة آسيوية الموطن تعطي راتنجاً لطالما تم تدخينه من أجل تأثيره المخدر. وقد تم عزل مكونه الأساسي، المورفين، لأول مرة في المختبر سنة 1803، وهو يستخدم لتسكين الآلام

على ما يمكن تحقيقه بالمزج بين المقاربة العلمية المنهجية والمعرفة الموروثة عن الأعشاب.

عزل المواد الكيميائية

يشكل اكتشاف القيمة الطبية للقمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*)، ص 199 حالة أخرى أدت فيها المعرفة العشبية الموروثة إلى تقدم رئيسي للطب. فقد بدأ الدكتور وليام ويدرنغ (1799-1641)، وهو طبيب ذو تدريب تقليدي وله اهتمام قديم بالنباتات الطبية، فحص القمعية بعد عثوره على وصفة عائلية لعلاج الاستسقاء (احتباس الماء). فوجد أن القمعية تستخدم في بعض مناطق إنكلترا لعلاج هذه الحالة، وهي غالباً ما تكون إحدى الإشارات على قصور القلب. وفي سنة 1785، نشر كتابه بعنوان «تقرير عن القمعية الأرجوانية» *Account of the Foxglove*، الذي ضم توثيقاً للحالات الطبية المسجلة بعناية، وبين كيف أن المكونات القوية الفعالة (والتي يمكن أن تكون خطيرة) للقمعية، التي تعرف اليوم باسم الفليكوزيدات القلبية، جعلت من هذه النبتة علاجاً قيماً للاستسقاء *dropsy*. وتبقى الفليكوزيدات القلبية شائعة الاستعمال في يومنا الحاضر. لكن رغم هذا المثال الواضح عن الإمكانيات الكامنة في الجمع بين طب الأعشاب والمنهج العلمي، فقد سلك الطب التقليدي مساراً آخر في القرن التاسع عشر.

المختبر مقابل الطبيعة

منذ بداية القرن التاسع عشر، بدأ المختبر الكيميائي يحلّ بانتظام محل الطبيعة كمصدر للأدوية. ففي سنة 1803، عزلت القلوانيات المخدرة من

الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). وبعد ذلك بسنة، استُخرج الإينولين من الرأسن الطبي (*Inula helenium*، ص 105). وفي سنة 1838، تم عزل حمض الساليسليك (الصفصاف)، وهو المادة الكيميائية السابقة للأسبرين، من لحاء الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)، وصنّع لأول مرة في المختبر سنة 1860. ومنذ ذلك الحين، سلك طب الأعشاب والطب الحيوي مسارين منفصلين. فالأسبرين، وهو مستحضر كيميائي جديد تماماً، جرى تطويره للمرة الأولى في ألمانيا سنة 1899. لكن لم تكن تلك إلا خطوة متقدمة. فقد ظل تأثير الجامعات وكليات الطب والمختبرات محدوداً في ذلك الوقت، وبقي طب الأعشاب سائداً باعتباره الشكل العلاجي الذي يستعمله معظم الناس في العالم.

حدود جديدة وأدوية عشبية جديدة

حيثما حلّ الأوروبيون أثناء الهجرات الكبرى في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، سواء في أمريكا الشمالية أو أمريكا الجنوبية أو إفريقيا الجنوبية أو أستراليا، لم يكن قسم كبير من الطب الأوروبي متوفراً، أو كان مكلفاً جداً. فأخذ المستوطنون يتعلمون أن السكان المحليين هم مصدر كبير للمعلومات المتعلقة بالقيم الطبية للنباتات المحلية. فعلى سبيل المثال، تعلم المستوطنون الأوروبيون في إفريقيا الجنوبية من السكان المحليين عن الخصائص المدرة للبول لنبتة البارسمة (*Barosma betulina*، ص 67). كما تعرّف المستوطنون الأستراليون إلى الخصائص المطهرة الرائعة لنبتة البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) من مراقبة الممارسات الطبية لسكان أستراليا الأصليين. ويشكل طب الأعشاب المكسيكي في حالته الحاضرة مزيجاً من الأعشاب والممارسات الطبية لشعوب الأزتيك والمايا والإسبان. وفي أمريكا الشمالية، كان العشابون المحليون بارعين بشكل خاص في معالجة الجروح الخارجية واللّدغات، وقد تفوّقوا على نظرائهم الأوروبيين في هذا الميدان من الطب. ولم يكن ذلك

في القرن الثامن عشر. وثق وليام ويدرنغ قدرة القمعية الأرجوانية على علاج قصور القلب

وخلال القرن التاسع عشر، أخذ تأثير الطب الحيوي يصيب الممارسات الماثورة في كل من الصين والهند، وكان ذلك مفيداً من عدة نواح. فإدخال المبادئ والأساليب العلمية بحكمة إلى المداواة الماثورة بالأعشاب يوفر إمكانية تحسين فعالية المعالجة.

لكن الطب الغربي في الهند تحت الحكم البريطاني أصبح البديل الوحيد في نهاية المطاف. ونظر إلى الأيورفيدا باعتبارها أدنى من الطب الحيوي (انظر الهند، ص 37). فقد أدخلت الممارسة الطبية الغربية لكي تحل محل الطب الماثور لا لتكون متمماً له. ويرى أحد المراجع أنه قبل سنة 1835 كان الأطباء الغربيون ونظراؤهم الهنود يتبادلون المعرفة، وبعد ذلك لم يعد يُعترف إلا بالطب الغربي كطب مشروع فيما جرى سعي حثيث لإعاقه النظم الشرقية (Robert Svoboda, *Ayurveda, Life, Health and Longevity*, 1992).

كان تدفق الأفكار الغربية إلى الصين أقل إيذاء. فقد أخذت أعداد متزايدة من تلامذة الطب الصينيين تدرس الطب الغربي، لكن ذلك لم يوقف التطور المتواصل لممارسة طب الأعشاب الماثور. فعلى العموم، اعتبر أن لكل من الممارستين حسناتها وسيئاتها.

تحرير طب الأعشاب 1850 - 1900

كان الطب التقليدي في أوروبا يسعى لإنشاء احتكار الممارسة الطبية وحصرها به. وفي سنة 1858، طُلب من البرلمان البريطاني فرض تشريع يحظر على أي كان ممارسة الطب إذا لم يكن قد خضع لتدريب في كلية طب تقليدية. وقد تم رفض هذا الاقتراح لحسن الحظ، ولكن في بلدان مثل فرنسا وإسبانيا وإيطاليا والولايات المتحدة أصبح من غير الجائز قانوناً ممارسة طب الأعشاب دون الحصول على مؤهل رسمي. وأخضع العشابون لخطر دفع غرامة أو دخول السجن لمجرد تقديم دواء عشبي إلى المرضى الذين يطلبون مساعدتهم. إن مثل هذه المخاوف في بريطانيا، بالإضافة إلى الرغبة في ترسيخ طب الأعشاب الغربي كبديل للممارسات التقليدية، لا سيما في المدن الصناعية بشمال إنكلترا، أدت إلى إنشاء المؤسسة الوطنية للعشابين الطبيعيين في سنة 1864، وهي أول هيئة متخصصة لممارسي طب الأعشاب (NIMH) في العالم. ويقدم تاريخها مثلاً على التماسك الذي كان مطلوباً من ممارسي طب الأعشاب لكي يحفظوا حقهم بإعطاء مرضاهم أدوية عشبية مأمونة ولطيفة وفعالة.

الجنسنغ يستعمل كدواء
مقو في الطب الصيني منذ
أكثر من 5000 سنة

مفاجئاً بالنظر إلى مجموعة النباتات الطبية الشديدة الفعالية التي كان الأميركيون المحليون قد اكتشفوها، بما في ذلك أعشاب مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea angustifolia*، ص 90) والحوذان المر (*Hydrastis canadensis*، ص 103) واللوبيلية المنفوخة (*Lobelia inflata*، ص 108). لقد تعلم المستوطنون الأوروبيون الكثير من مراقبة ممارسات السكان المحليين. وخلال القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، أثناء انتقال الرواد إلى الغرب عبر المناطق الحدودية، استمرت إضافة نباتات جديدة إلى السجل الرسمي للأعشاب الطبية. فبالإضافة إلى الأعشاب الثلاثة التي ذكرناها أعلاه، أدرجت نحو 170 نبتة محلية في «دستور الأدوية في الولايات المتحدة» *The Pharmacopoeia of the United States*.

صموئيل طومسون وأتباعه

كانت اللوبيلية من الأعشاب الرئيسية، إلى جانب الفليفلة (*Capsicum frutescens*، ص 70)، التي حضت على استعمالها صموئيل طومسون Thomson (1769-1843)، وهو ممارس غير تقليدي لطب الأعشاب. فقد طوّر مقاربة شديدة البساطة للطب تتعارض تماماً مع الممارسات التقليدية في عصره (انظر أميركا الشمالية، ص 46). وغالباً ما كانت مقاربة طومسون شديدة الفعالية وملائمة لحاجات الناس الذين يعيشون في المناطق الحدودية. وقد حظي نظامه الطبي الذي كان بحق أقدم شكل من أشكال المعالجة الطبيعية (شكل من أشكال المداواة تعالج فيه الأمراض بالأعشاب والأغذية الطبيعية وضوء الشمس والهواء الطلق) بشهرة واسعة، حيث أتبع ملايين الناس في أميركا الشمالية أساليبه. لكن نجاح طومسون ضعف بعد ظهور أساليب عشبية أكثر تعقيداً، مثل أساليب الانتقائيين Eclectics والمطبيين الطبيعيين Physiomedicalists. في عالم الطب الخصيب في أميركا القرن التاسع عشر، التي شهدت أيضاً ولادة المعالجة بتقويم العظام osteopathy والمعالجة بتقويم العمود الفقري chiropractic.

التأثير الغربي على الطب الآسيوي

لعل ممارسات طومسون كان سينظر إليها بشيء من الدهشة في الصين، لكنها كانت ستبدو مألوفة. فلطالما كان هناك جدال في الطب الصيني حول درجة نشوء المرض من البرد ودرجة نشوئه من الحر. فكتاب «حول الأمراض الناتجة عن البرد» *Shanghanlun*، الذي كتب في القرن الثاني وروجع وأعيد تفسيره بتعليقات على مدى الـ 1800 سنة الأخيرة، يوصي بعشبة القرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) كعلاج رئيسي عندما «يرتجف المريض بالحمى ويتنفس بصعوبة ويشعر بالغثيان». وفي القرن الرابع عشر ميز وانغ لو Wang Lu بين المرض الناتج عن البرد والمرض الحمي وعالجهما بطرق مختلفة. وعمد العشابون الصينيون على اختلافهم إلى تفصيل هذا التمييز بإسهاب حتى القرن التاسع عشر.

القرن العشرون والمستقبل

يتمثل الطب في القرن العشرين، بالنسبة لمعظمنا، بالأدوية، مثل المضادات الحيوية وطرق التشخيص والعلاج ذات التقنية العالية. غير أن كثيراً منا يتفاجأ عندما يكتشف أن الأدوية العشبية هي الشكل الأولي للعلاج في قسم كبير من هذا القرن، حتى في الدول الأوروبية

للعلاج. فقد زرع الغصن الصاد (المضاد الحيوي) واستخدم لمحاربة العدوى في مصر القديمة. وفي البيرو في القرن الرابع عشر، وفي الطب الشعبي الأوروبي الحديث

وفي العقود التي تلت الحرب العالمية الثانية (1939-1945)، عندما بدأ استخدام المضادات الحيوية، بدأ كان عصراً جديداً قد انبج يمكن أن يقضى فيه على العدوى، ولا تعود الأمراض المهددة للحياة مثل السفلس وذات الرئة Pneumonia والسل من مسببات الرئيسية للموت في العالم المتقدم. وقدم العالم الحديث أيضاً أدوية أخرى شديدة الفعالية مثل

مضادات الالتهاب الستيرويدية، وبدأ أن العثور على أدوية لمعظم الأمراض لم يعد إلا مسألة وقت

صعود الطب الحيوي

بعد أن اعتاد الأميركيون والأوروبيون على الأدوية التي تقود إلى تحسن العوارض (إن لم نقل الصحة) على المدى القريب، أخذ الجمهور ينظر إلى

الأدوية العشبية على أنها غريبة ومن مخلفات الماضي. وأخذ ينرايد مع ممارسة طب الأعشاب بموجب القانون في أميركا الشمالية ومعظم أنحاء أوروبا، في حين هجر أغنياء في الدول النامية طب الأعشاب لمصلحة الأدوية الجديدة المتوفرة

وكان ذلك عائداً إلى حد كبير إلى مهنة الطب نفسها التي رأت في طب الأعشاب ارتداداً إلى خرافات الماضي. ومنذ أواخر القرن التاسع عشر، كان هدف منظمات مثل الجمعية الطبية الأميركية والجمعية الطبية البريطانية احتكار الممارسة الطبية التقليدية. وهكذا اقترب طب الأعشاب من نهايته في كثير من البلدان، لا سيما في الولايات المتحدة وبريطانيا ففي بريطانيا، على سبيل المثال، كانت ممارسة طب الأعشاب دون مؤهلات طبية أمراً غير مشروع بين العاميين 1941 و 1968

عودة المهد

رغم النجاحات الباهرة التي حققتها الأدوية الكيميائية فقد وقعت أيضاً كوارث مخيفة، أبرزها مأساة التاليدوميد في بريطانيا وألمانيا عندما ولد 3000 طفل مشوه لأمهات تناولن الدواء كمسكن أثناء الحمل. وقد شكلت

كانت 90 بالمئة من الأدوية التي يصفها الأطباء أو التي تباع دون وصفة طبية ذات أصول عشبية، حتى الثلاثينيات من هذا القرن. ولم تصبح الأدوية المنتجة في المختبرات هي المعيار إلا خلال السنوات الخمسين الأخيرة. فخلال الحرب العالمية الأولى (1914-1918)، على سبيل المثال، كان الثوم (*Allium sativum*، ص 56) وطحلب المناقع (*Sphagnum spp.*) يستخدمان بالأطنان في خنادق القتال لتضميد الجراح ومعالجة العدوى والثوم مضاد حيوي طبيعي ممتاز، وكان أكثر المطهرات المتوفرة فعالية في ذلك الوقت، فيما طحلب المناقع، المجموع من أراضي الخللج، يشكل ضماداً طبيعياً طاهراً.

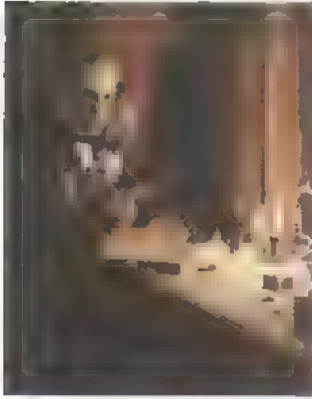
العلم والطب

إن تطوير أدوية جديدة في المختبر، إما مستخرجة من نباتات طبية وإما مصنعة، يعود إلى أوائل القرن التاسع عشر. عندما عزل الكيميائيون لأول مرة مكونات مثل المورفين من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242)، والكوكايين من الكوكا (*Erythroxylum coca*، ص 204). ومنذ ذلك التاريخ، حقق العلماء تقدماً هائلاً في فهم كيفية تأثير المواد الكيميائية المعزولة على الجسم، فضلاً عن كيفية عمل الجسم معاقى كان أو مريضاً. ومنذ ستينيات القرن التاسع عشر، أخذ العلماء، وأبرزهم لويس باستور (1822-1895) يتعرفون إلى العضويات الدقيقة المسببة للأمراض المعدية، مثل التدرن (السل) والمalaria كان من الطبيعي أن يكون الهدف الأول لأولئك العاملين في الأبحاث الطبية السعي وراء إنتاج أدوية تعمل بمثابة رصاصات سحرية موجهة مباشرة نحو العضويات الدقيقة المعنية وتخليص الجسم من التهديد.

وأدى ذلك في نهاية المطاف إلى اكتشاف أو، بدقة أكبر، إعادة اكتشاف البنسلين على يد عدد من العلماء، أبرزهم الكسندر فلمنج (1881-1955) في سنة 1929. لكن في حين كان علماء القرن العشرين أول من قدر

المضادات الحيوية كأدوية بطريقة علمية، إلا أنهم لم يكونوا أول من استخدمها

صورة مجهرية إلكترونية لطيفلي البلازموذيوم ينتقل إلى الإنسان عن طريق البعوض ويسبب مرض الملاريا



كان لويس باستور رائداً في اكتشاف الجراثيم



الطب الغربي وممارسات طب الأعشاب

بالإضافة إلى مبادرة منظمة الصحة العالمية، أظهرت التجربة أن الطب الماثور (طب الأعشاب عادة) والطب الغربي يمكن أن يعمل معاً جنباً إلى جنب، رغم أن العلاقة بينهما غالباً ما تكون معقدة. ويصف ج.م. جانزن Janzen في كتابه «طلب العلاج في زائير السفلى» *The Quest for Therapy in Lower Zair* (University of California Press, 1978)

مثل هذا التفاعل في إفريقيا

«يدرك شعب زائير مزايا الطب الغربي ويسعون إلى جراحته وأدوية ورعاية مستشفياته، لكن خلافاً لما هو متوقع، لم يختف الأطباء الاهليون والعرفون والمشاورات التقليدية بين الأقرباء بتبني الطب الغربي. بل تطورت «علاقة عملية» تلعب فيها أشكال العلاج المختلفة أدواراً مكملة لا أدواراً تنافسية في فكر الناس وحياتهم»

إن التكلفة العالية للعلاج الطبّي الغربي عامل آخر شجّع الناس والحكومات على إعادة النظر في العلاج الماثور. ففي الصين والمكسيك وكوبا ومصر وغانا والهند ومنغوليا، على سبيل المثال لا الحصر، تزرع الأدوية العشبية بكميات متزايدة وتستخدم بدرجة معينة من قبل ممارسي الطب التقليدي وممارسي الطب الماثور على حدّ سواء وعلى غرار ذلك، تطورت أنواع مختلفة من العلاج لسدّ الاحتياجات المتنوعة بين السكان. وتقدّم الهند مثلاً غير عادي عن الخيارات المتوفرة من أنواع الرعاية الطبية. فإلى جانب الأطباء المدربين تدريباً طبياً غربياً تقليدياً، يوجد ممارسون للطب الأيورفيدي مدرّبون تدريباً طبياً، وممارسون للطب الأيورفيدي الماثور، ومدّاون محليون، ومعالجون بالمداواة المنكّبة homeopaths

تغيير المواقف

لعل العامل الأهم الذي يقف خلف الاهتمام المتنامي بالطب المتّم هو الحالة الصحيّة المتدنيّة في المجتمعات الغربية. فقد تمكّن الطب التقليدي من السيطرة بوجه عامّ على الأمراض المعدية الخطيرة، رغم أن هناك علامات مُقلقة على أن العضويّات المعدية أخذت تصبح مقاومة للعلاج بالمضادات الحيوية نتيجة استخدامها جزافاً. لكن يبدو أن الأمراض المزمنة آخذة بالازدياد. ولعل نحو 50 بالمئة من السكان في البلدان الغربية يتناولون يومياً واحداً أو أكثر من الأدوية التقليدية. لحالات متنوعة مثل فرط ضغط الدم والربو والتهاب المفاصل والاكْتئاب. وتنفق كثير من الدول الغربية مثل الولايات المتحدة وفرنسا مبالغ هائلة على الرعاية، ومع ذلك، ورغم هذا الاستثمار الهائل، يبقى كثير من السكان غير معافين. بل إن الازدياد الملحوظ لمتوسط العمر في الدول النامية أخذ بالانعكاس، ربما نتيجة للملوثات البيئية وتراكم السموم داخل الجسم. لقد أدى التغيّر في الوعي العام على مرّ السنين إلى تجدد الاهتمام بطب الأعشاب. بل إن بعض المستحضرات العشبية في الواقع صارت اليوم شائعة الاستعمال لدرجة أنها غدت جزءاً من الحياة اليومية. ومن الأمثلة



«الزراعة بعد تقطيع الأشجار وحرقها» في الغابات المطيرة بالبرازيل تؤدي إلى لقضاء على نباتات طبية متوطنة. وتبذل الآن جهود لتقديم بدائل للمزارعين المحليين من أجل الاستعادة من الأرض

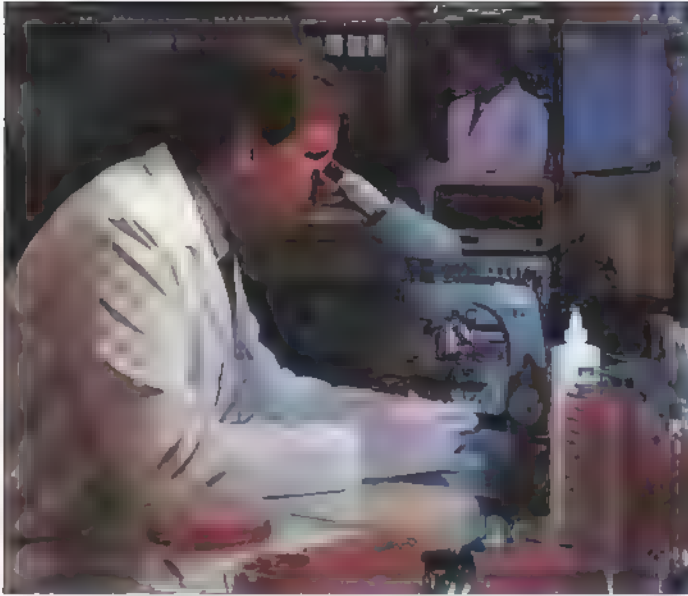
هذه الحادثة نقطة انعطاف عند الرأي العام تجاه الأدوية الكيميائية. فبدا الناس يدركون أن ثمنها باهظاً يمكن أن يصاحب فوائد العلاج بالأدوية الصيدلانية الحديثة. وأدى ذلك، إضافة إلى العوامل المذكورة أدناه، إلى تغيير مفاجيء في نظرة الرأي العام إلى طب الأعشاب

المثال الصيني

شهد طب الأعشاب مكسباً رئيسياً سنة 1949 في الصين عندما استولى ماوتسي تونغ والجيش الأحمر الشيوعي على الحكم في البلاد. كان الطب الغربي التقليدي قد ترسّخ جيداً في الصين في ذلك الوقت، لكن لم يكن لمعظم السكان أي أمل في الوصول إلى المستشفيات الحديثة. ناهيك عن الأدوية الجديدة. وبحكم الضرورة، بدأ الطب الصيني الماثور طب الأعشاب والوخز بالإبر أساساً، يستخدم إلى جانب الطب الغربي التقليدي. فقد كانت السلطات تأمل في توفير أفضل ما في الاثنين فأنشئت خمس مستشفيات تعليمية للطب الصيني الماثور، حيث كان التدريس يجري على أسس علمية. وبذلت أيضاً جهود عظيمة لتحسين نوعية الأدوية النباتية

وخلافاً لاتجاه الطب الغربي التقليدي الذي يجعل المريض أكثر اعتماداً على الطبيب والأجهزة العالية التقنية، يشدد الطب الصيني الماثور، على غرار الأشكال الأخرى للطب المتّم، على المسؤولية الشخصية للمريض عن شفائه ويشجّع على المقاربة الشمولية للعلاج

وفي الستينيات، أنشأت الصين أيضاً نظام الأطباء الحفاة. فبعد فترة من التعليم الطبي الأساسي الذي يمزج ما بين طب الأعشاب والوخز بالإبر والممارسات الغربية، كان المتمرنون يُرسلون لتقديم الرعاية الصحية لملايين الريفيين الصينيين الذين لا يمكنهم الاستفادة من مرافق المدن لبعدهم عنها. وقد أصبح الأطباء الحفاة في أواخر الستينيات نموذجاً لمنظمة الصحة العالمية التي وضعت استراتيجية شملت ممارسي طب الأعشاب التقليديين في التخطيط لسد احتياجات الرعاية الصحية في الدول النامية.



يستطيع العشابون، بفضل البحث العلمي المتزايد في تركيب الأدوية العشبية وخصائصها، وصف الأعشاب والمستحضرات والجرح بطريقة دقيقة وفعالة

الكثيرة التي يمكن إيرادها زيت الأذخريه المحولة evening primrose الذي تستخدمه مئات الآلاف من النساء في بريطانيا للمساعدة في تفريج التوتّر الذي يسبق الحيض. يستخرج هذا الزيت من بذور الأذخريه المحولة (*Oenothera biennis*، ص 239)، وهي نبتة من أميركا الشمالية ويوصف زيت النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112) لمتلازمة الأمعاء الهيجية وغيرها من مشكلات الأمعاء، فيما السنّا المكّي (*Cassia senna*، ص 72)، وهو علاج بسيط فعال للإمساك القصير الامد، هو أكثر الأدوية المستخدمة في العالم

كذلك فإن تنامي الوعي بأن حياتنا كبشر متشابكة مع مصير كوكبنا يعزّز أيضاً قيمة الأدوية العشبية. فطبّ الأعشاب يتناغم (إيكولوجياً) مع البيئة طالما اتخذت التدابير للحؤول دون الإفراط في حصاد أنواعه

العشبية والشمولية

لا تزال «نظرية المرض الجرثومية» التي ترى أن المرض ينشأ عن الاتصال بالعضويات المعدية مقبولة على نطاق واسع في الطبّ التقليدي غير أن العشابين الطبيين يعتقدون أن ذلك جزء من الصورة فقط. ففي حين أن أمراضاً مثل الملاريا والتيفوئيد معدية جداً ويمكن أن يُصاب بها أي شخص، ثمة كثير من الأمراض المعدية التي لا تنتقل تلقائياً من شخص إلى آخر. وهكذا يبرز السؤال التالي: ما هو الضعف لدى المريض الذي أتاح «لبذرة» العدوى إيجاد أرض خصبة؟ وخلافاً لكثير من الممارسات الطبيّة التقليدية التي تركّز على القضاء على «العلّة» أو الحالة غير السويّة، يتبع طبّ الأعشاب مقاربة أكثر توازناً فيسعى إلى معالجة الضعف الذي أدى إلى اعتلال الصحة في سياق حياة المريض ككل ويحدّد العشابون عدة عوامل تقف خلف حدوث المرض. وتشكل علامات وعوارض الجسم أهم المؤشرات، ولكن تؤخذ العوامل الغذائية والعاطفية وحتى الروحية في الحساب أيضاً

تحتوي أجسادنا على أكثر من ثلاثة آلاف مليار خلية يجب أن تعمل جميعاً بانسجام إذا أريد الحفاظ على صحة جيدة. وإذا استخدمت الأعشاب بحكمة، فإنها تعمل بالتناغم مع أجسامنا فتحتّ مجموعات الخلايا المختلفة على أداء مهامها المحددة داخل الجسم أو تدعمها أو تكبحها

ربما يكون الأوان قد فات بالطبع لكي يستخدم الأشخاص المصابون بمرض حاد جداً مقاربة عشبية للعلاج. وفي هذه الظروف، يمكن أن تكون الأدوية التقليدية الفعالة، مثل أدوية القلب و«المضادات الحيوية» والمسكّنات، فضلاً عن الجراحة، منقذة لحياة. غير أن نظام الرعاية الصحية الجيد المتوافق مع احتياجات المريض، يقدم العلاجات العشبية كأول خط للعلاج، فيما يحتفظ بالأدوية التقليدية لتستخدم عند الضرورة فقط

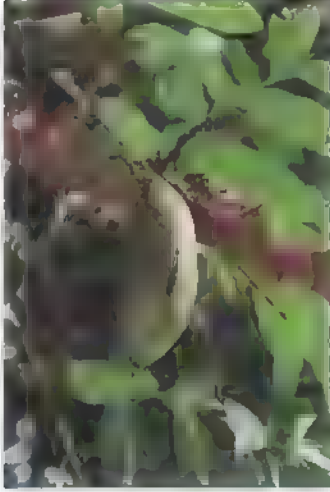
الأدلة التي تدعم العلاج بالأعشاب

يرى كثير من العلماء الطبيين أنه من المتعذر التسليم بأن ٧١ وبه العبء

يمكن أن تكون بمثل جودة الأدوية الكيميائية في علاج الأمراض أو أفضل وقد أخذ هذا الموقف بالتغيّر لحسن الحظ مع تزايد الأبحاث التي تكشف مقدار فعالية الأدوية العشبية

تشتهر حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، وهي عشبة أوروبية الموطن، بخصائصها الشافية للجروح. وقد امتدح جون جيرارد في كتابه «الأعشاب الطبية» (Herball, 1597) زيتها باعتباره «أثمن علاج للجروح العميقة والجروح الداخلية أو للجيوب العميقة المنقوبة أو أي جرح يسببه سلاح مسموم... وأنا أعرف أنه لا يوجد أفضل منه في العالم [التشديد من عندنا]. وبعد أربعة قرون، تبين في اختبار معاصر أن حشيشة القلب مضاد قوي للفيروسات، بما في ذلك فيروس العوز المناعي البشري HIV ومتلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز)

كما أن حشيشة القلب علاج عريق للاكتئاب المعتدل والإرهاق العصبي فقد بيّنت دراسة بحثية تستند إلى مستشفى في سنة 1993 بالنمسا أنها فعالة مثل العلاجات التقليدية، وآثارها الجانبية منخفضة جداً خلافاً لها إن حشيشة القلب مثال على كيف أن البحث الحديث يؤكد في الغالب ما كان يُعرف منذ قرون من قبل ممارسي طبّ الأعشاب. غير أن ممارسي طبّ الأعشاب اليوم لديهم ميزة هامة - الطريقة التي تعمل بها النبتة داخل الجسم باتت مفهومة بشكل أفضل، لذا يمكن توخّي الدقّة بشأن الجرعة. التفتن الآثار الجانبية والثقة في شكل العشبة الذي يؤخذ كدواء. وبالإضافة إلى حشيشة القلب، يجري تفحص كثير من الأعشاب أخرى بحثاً عن علاجات فعالة لفيروس HIV والإيدز. وتجري اليوم أبحاث على السنّسطل الأسترالي (*Castanospermum australe*)، الذي استخدمه سكان أستراليا الأصليون كسمّ للسهام، والصنوبر الأبيض الياباسي (*Pinus parviflora*) ويمكننا أن نتوقّع حدوث زيادة مطوّدة في



يجري اليوم فحص القسطر الاسترالي
كملاّج للإيدز

(*Ephedra sinica*, ص 93)

والزعرور (*Crataegus*)

(*oxyacantha*, ص 86) والجَنكة

(*Ginkgo biloba*, ص 98) وزنبق

الوادي (*Convallaria majalis*, ص

192)، لها فائدة طبية أكبر مما هو

متوقع بفضل الائتلاف الطبيعي

للمكونات داخل النبتة الكاملة. وفي

بعض الأحيان، قد تعود القيمة الطبية

للعشبة بشكل كامل إلى ائتلاف

المواد ولا يمكن أن يعاد إنتاجها

بواسطة مكون أو اثنين من مكوناتها

«الفعّالة»، فحسب.

مستقبل الأعشاب الطبية

إن المشكلة الرئيسية التي يواجهها مستقبل طبّ الأعشاب تكمن فيما إذا كانت النباتات الطبية والمعرفة الماثورة التي تُرشد إلى استعمالها سوف تُقِيم وفقاً لما هي عليه، أي كمصدر هائل للأدوية المأمونة والاقتصادية والمتوازنة إيكولوجياً، أو إذا ما كانت ستصبح من نواحي الحياة الأخرى التي تستغل من أجل تحقيق الربح السريع.

ومن المشاكل الأخرى إقناع المتشككين في العالم الطبي بأن طبّ

الأعشاب ليس مجرد بديل رديء للطبّ التقليدي، وإنما شكل قِيم من

أشكال العلاج القائمة بنفسها. ففي التجارب التي أجريت لمعرفة فعالية

بعض الأعشاب الصينية على مرضى مصابين بالربو في المستشفى

المجاني الملكي بلندن في أوائل التسعينيات، دهش الاختصاصيون

التقليديون، عندما أدت إضافة عشبة إلى صيغة صينية تضم أعشاباً

أخرى، إلى حصول تحسّن مذهل عند مريض لم يكن يستجيب سابقاً

للعلاج. تقدّم هذه القصة دليلاً على المهارة والفن اللذين ينطوي عليهما

ممارسة طبّ الأعشاب. فبصياغة العلاج وفقاً للاحتياجات الفردية

للمريض وعلاج السبب الذي يتركز عليه المرض، حدثت تحسينات

رئيسية. إن هذه المقاربة بعيدة كل البعد عن الرؤية الطبية القياسية التي

تستخدم دواء واحداً لعلاج مرض واحد.

يوجد في الهند والصين مقرّات تعليمية جامعية في طبّ الأعشاب منذ

عقود من الزمن. وهذه العملية في الغرب أبطأ، رغم أن أوّل مساقٍ جامعي

قبل التخرّج في طبّ الأعشاب في أوروبا الغربية بدأ في جامعة ميدلسكس

Middlesex بلندن في سنة 1994. وبجمعها بين المعرفة العشبية

الماثورة والعلوم الطبية، فإنها تحاكي التطورات الواسعة النطاق في

الصين، وتؤشّر على مستقبل يمكن أن يكون بوسع المرضى فيه الاختيار

بين المقاربتين التقليدية والعشبية عند التفكير في العلاج الطبي الذي

يلائمهم على أفضل وجه.

عدد الأعشاب التي يجري تفحصها من أجل الاستخدام الطبيّ في المستقبل القريب.

الأعشاب الطبية والأعمال التجارية الكبيرة

أدركت شركات صناعة الأدوية أن الغابات المطيرة والأراضي العشبية، بل حتى أسيجة الأشجار والحقول، هي مصادر لأدوية محتملة لا تقدّر بثمن ونتيجة لذلك، تقوم باستثمار مبالغ كبيرة في محاولة لإيجاد مواد كيميائية نباتية جديدة يمكن تسويقها كأدوية. فشركة غلاكسو Glaxo، وهي أكبر شركة لصناعة الأدوية في العالم، تقوم بتفحص 13000 نبتة كل أسبوع بحثاً عن مكونات ذات فائدة محتملة. وهي في صدد أتمتة أبحاثها في هذا المجال، وسوف يكون بوسعها قريباً تفحص نحو مليوني مادة كيميائية نباتية في الأسبوع.

إذا كان ذلك مؤشراً على ما سيأتي، يمكننا أن نتوقع حصول اكتشافات ملحوظة في عالم طبّ الأعشاب. غير أن هناك مشكلة رئيسية في مقاربة صناعة الدواء. فهي موجهة إلى تطوير مواد كيميائية نباتية معزولة يمكن تخليقها والحصول على براءة اختراع لها، وبواسطة براءة الاختراع، تستطيع الشركة جني أرباح فتسترد الاستثمار الهائل الذي يتطلبه البحث عن الأدوية الجديدة وتطويرها. لكن الأعشاب علاجات كاملة موجودة في الطبيعة، لذا لا يمكن استصدار براءة اختراع لها ولا يجب ذلك. وحتى لو تمكّنت الشركات الرئيسية لصناعة الأدوية من العثور على عشبة، مثل حشيشة القلب، تثبت أنها أكثر فعالية وأماناً من الأدوية التقليدية، فإنها تفضل تطوير أدوية كيميائية مصنّعة بدلاً من الأدوية العشبية.

تآزر الأعشاب

شمة كلمة واحدة تميّز الأدوية العشبية عن الأدوية التقليدية أكثر من غيرها التآزر synergy. فعندما تستخدم النبتة بأكملها بدلاً من مكوناتها،

تتفاعل الأقسام المختلفة

فتعطي، كما يُظن في الغالب،

تأثيراً علاجياً أكبر من تأثير

الجرعة المكافئة من المكونات

الفعّالة المفضّلة في الدواء

التقليدي بشكل عام.

وتظهر الأبحاث على

نحو متزايد أن أعشاباً، مثل

الشاي الصحراوي



أشنت التجارب السريرية الاستخدام
الموروث لحشيشة القلب كملاّج للإرهاق
العصبي والاكتئاب

أوروبا



رغم التفاوتات الإقليمية، فقد نشأت الممارسات العشبية الأوروبية من الجذر المشترك للموروث الكلاسيكي. واليوم يلقي طب الأعشاب شهرة متزايدة في أوروبا، ويمارس في بعض البلدان من قبل الممارسين الطبيين التقليديين فضلاً عن العشابين المؤهلين

لقد طور كل موروث عشبي رئيسي في العالم إطاراً خاصاً به لتفسير المرض. وفي أوروبا كان نموذج فهم المرض وتفسيره يقوم على «نظرية الأخلاط الأربعة» theory of the four humours، التي استمرت حتى وقت متأخر من القرن السابع عشر. وضع هذه النظرية جالينوس (131 - 201 م.)، وهو طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس ولّد جالينوس في برغاموم وكان قسم من ممارسته الطبية يشتمل على رعاية مصارعي المدينة، ما أتاح له فرصة تعلم التشريح والتعرف إلى أفضل الأدوية الملائمة لشفاء الجروح. وقد كتب مئات الكتب وكان تأثيره كبيراً على الطب التقليدي والعشبي في أوروبا ولا تزال الأدوية النباتية حتى اليوم تسمى أحياناً أدوية جالينوسية لتمييزها عن الأدوية المصنّعة

نظرية الأخلاط الأربعة

طور جالينوس أفكاره من نصوص أبقراط (460 - نحو 377 ق.م.) وأرسطو (384-322 ق.م.)، الذي تأثر بدوره بالأفكار المصرية والهندية. عمد أبقراط، في توسيعه للاعتقاد القديم بأن العالم يتكوّن من أربعة عناصر، النار والهواء والتراب والماء، إلى تصنيف الأعشاب باعتبارها تمتلك أربع خصائص حارة وجافة وباردة ورطبة. ووفقاً لهذه النظرية يوجد أربعة سوائل رئيسية، أو أخلاط humours، في الجسم الدم والصفراء والسوداء والبلغم. والشخص «المثالي» يمتلك الأخلاط الأربعة بنسب متساوية. غير أن خلطاً واحداً أو أكثر يطغى عند معظم الأشخاص ما يؤدي إلى ظهور أمزجة أو شخصيات محددة. مثال ذلك، تؤدي زيادة الصفراء إلى بروز الشخص الغضوب، الذي يرجّح أن يكون سيئ الطبع، شاحب اللون، طموحاً، محباً للانتقام. وكان جالينوس يؤمن أيضاً أن النفس تُستنشق في كل نفس وتعالج في الجسم لتشكل «النفس الحيوية». وتتوقف الحيوية والصحة على التوازن الملائم بين الأخلاط الأربعة والعناصر الأربعة والمزج الصحيح عن طريق النفس الملهمة

تأثير العشابين الكلاسيكيين

ثمة كاتبان كلاسيكيان آخران أثرا بقوة على طب الأعشاب الأوروبي الماثور. كتب دسقوريدس (40-90)، وهو جراح في الجيش الروماني يوناني المولد، أشمل كتاب في العالم الكلاسيكي عن الأدوية العشبية «المواد الطبية» De Materia Medica استناداً إلى مراقبة نحو 600 نبتة. وجمع بليونس الأرشد Pliny the Elder (23-79) كتابات مستمدة من أكثر من 400 مؤلف في كتابه «التاريخ الطبيعي» Natural History، أورد فيه، فيما أورد، المعرفة العشبية في ذلك الزمن. ويأتي الكثير من المعرفة الأوروبية الماثورة عن النباتات الطبية من دسقوريدس وبليونس. ومن أهم الأعشاب التي ذكرها الاثنان الينروح المخزني (Mandragora officinarum، ص 230). وقد نُسبت إلى اليبروح، الذي له جذر متشعب يشبه شكل الإنسان، قدرات سحرية وعلاجية عظيمة. وقد أوصى به دسقوريدس




الناردين المخومي
(*Colletes apicatus*)

محمد نازکی

ذکر موبد المحدثین

1992



قبل أطباء، وتعكس إلى حد كبير كتابات المؤلفين الكلاسيكيين مثل دسقوريدس. وفي حالات أخرى كانت تستند مباشرة إلى الخبرة الشخصية، ومن الأمثلة الجيدة على ذلك الكتابان الإنكليزيان اللذان ألفهما جون جيرارد Gerard (1597) ونيكولاس كلبير Cupeper (1652).

من الواضح أن كتاب جيرارد «الأعشاب الطبية» (The Herball) هو من عمل بستانى لا ممارس طب عشبي، لكنه مع ذلك مَعين من المعلومات، فالكتاب يضم كثيراً من النباتات التي أحضرها التجار والمستكشفون إلى أوروبا.

جرى استخدام كتاب كلبير «الطبيب الإنكليزي» (The English Physitian) على نطاق واسع ككتاب مرجعي منذ نشره. وهو مزيج من

الخبرة الشخصية والعملية من الطب الأوروبي الماثور والفكر التجريبي. وقد عُنِ لكل عشبة «درجة حرارة»، واستخدام ضمن نظام الأخلاط، وكوكب مسيطر وعلامة نجمية. وعلى غرار كتاب دسقوريدس «المواد الطبية»، يتمتع هذا الكتاب بميزة استناده إلى المراقبة الدقيقة والخبرة الواسعة في استخدام الأدوية العشبية

الأعشاب الدخيلة والأدوية المصنّعة

أطلق الاستخدام الواسع للأعشاب الدخيلة foreign herbs في القرن السابع عشر جدالاً هامياً حول القيمة النسبية للأعشاب الأوروبية المحلية، لكن ذلك النقاش لم يكن يعني غالبية السكان لأن الأعشاب المستوردة كانت خارج إمكاناتهم الشرائية. وفي النهاية، أحدث ذلك صدعاً في طب الأعشاب، فالفقراء والريفيون

كتاب «الأعشاب الطبية» لجون جيرارد الذي نشر سنة 1597 هو أحد النصوص الكلاسيكية حول النباتات المستخدمة في العلاج

كانوا يستخدمون الأعشاب المتوفرة محلياً. في حين أن سكان المدن الموسرين والأرستقراطيين كان يستخدمون نباتات ذات أصول أجنبية يصفها أطباء متدربون في الجامعات. ومع بداية القرن الثامن عشر، كان نحو 70 بالمئة من الأدوية العشبية المخزونة عند الصيدالة مستوردة. وبمرور الزمن تطوّر طب الأعشاب المدني إلى الطب العلمي التقليدي الذي أنكر جذوره العشبية ونظر إلى الأدوية العشبية نظرة دونية. وعندما رسخ الطب التقليدي احتكاره للممارسة الطبية - في معظم البلدان الأوروبية بنهاية القرن التاسع عشر - صار (ولا يزال في كثير من الحالات) من غير المشروع ممارسة طب الأعشاب دون إجازة طبية. ففي اليونان، تعرّض العشابون، الذين يعرفون باسم «كومبويانيت» komboyaniites للاضطهاد، وصارت الكلمة نفسها إهانة تعني «نصّاباً» أو «دجّالاً». وفي فرنسا وإيطاليا، تعرّض العشابون للسجن بسبب تقديم العلاج لمرضاهم. وتمثّل النهضة التي شهدتها الأعشاب في الـ 25 سنة الأخيرة بارقة أمل بأن يتغيّر هذا المنع الرسمي.

الممارسون المعاصرون

يتفاوت نمط طب الأعشاب في أوروبا بشكل ملحوظ اليوم، لكن ثمة خيط مشترك بين جميع التقاليد الموروثة والممارسات. فمعظم العشابين الأوروبيين يستخدمون أساليب معهودة، فيبحثون عن علامات العدوى والالتهاب على سبيل المثال. غير أن معظمهم أيضاً

كثوري محقق

الرعور والشاهد

ص 20

تأثير مقلد

معهود سلف

رأى رهاق وعصاة

الرعوور شائد

معهود

رهرة الزبدع

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

الصغير الشائع

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

الصغيرة الأرجوانية

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

الصغيرة الثلاثية

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

الصغيرة المحرقة

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

ص 20

يحاولون رسم صورة عريضة شاملة ويضعون المرض في سياق حياة المريض ككل وبعد ذلك يختارون الأدوية العشبية ويوصون بإجراء تغييرات ملائمة لنظام الغذاء ونمط العيش تتيح لقوى الجسم التي تعيد تجديد نفسها، وهي المكافئ الحديث «للروح الحيوية»، إعادة العافية إلى الجسم من جديد. ربما يستغرق الشفاء أكثر مما يتطلبه العلاج بالطب التقليدي، غير أن التفريغ يكون دائماً بشكل عام ومن دون آثار جانبية.

يمكن، على سبيل المثال، علاج مريض بالقرحة المعدية بتشكيلة من عدة أعشاب مثل ملكة المروج (*Filipindula ulmaria*، ص 96) والبابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) والخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163) وست الحسَن (*Atropa belladonna*، ص 66) لتلطيف الالتهاب وحماية البطانة الداخلية للمعدة وقبضها وتقليل الإنتاج الزائد للحمض، ويتوجه الممارسون العشبيون أيضاً نحو العادات الغذائية الودية والوضعات السيئة والكرب، وكلها أوضاع قد تقوّض قدرة الجسم على الشفاء. وتُعكس مثل هذه المشكلات بواسطة الأعشاب لتفريغ الكرب ونظام غذائي غني بالخضار والفاكهة غير الحمضية والتمارين

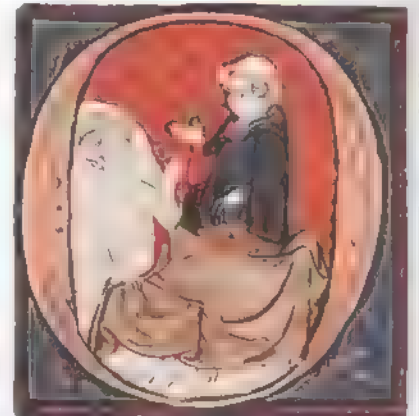
أعشاب شهيرة

لا تزال الأعشاب المحلية مشهورة جداً في طب الأعشاب الأوروبي، فنباتات الالب، مثل زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170) وشقار الفصح (*Anemone pulsatilla*، ص 165)، يشيع استخدامها في طب الأعشاب السويسري والالمانى والإيطالي والفرنسي، في حين أن السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) يحظى بإعجاب كبير في بريطانيا. وهناك أيضاً طلب كبير على الأعشاب الدخيلة فمشجرة الجنكة الصينية (*Ginkgo biloba*، ص 96)، التي تحسّن دوران الدم في الرأس وتنشط الذاكرة، تزرع اليوم في المزارع الكبيرة بفرنسا، وصارت الدواء الأكثر مبيعاً في ألمانيا سنة 1992

التراث الأوروبي والمستقبل

تزداد مبيعات الأدوية العشبية التي تباع من دون وصفة طبية بسرعة مثيرة في أوروبا فقد ارتفعت المبيعات في بريطانيا بين 1990 و 1995 بنسبة 25 بالمئة. ويحظى طب الأعشاب (العلاج بالنبات) بتقدير كبير في ألمانيا لدرجة أن الأطباء المدربين تدريباً تقليدياً يقومون بوصف الأعشاب بشكل روتيني إلى جانب الأدوية المعهودة. بالمقابل، يمارس طب الأعشاب في بريطانيا من قبل أشخاص خضعوا لتدريب في معاهد طب الأعشاب لا كليات الطب التقليدي. والصورة مختلفة أيضاً في إسبانيا. فبعض الأطباء يصفون أدوية عشبية، لكن العشابين التقليديين لا يزالون يمارسون المهنة. وهم يتعلمون بالتمهّن ويجمعون الأعشاب الطبية من البراري ويحضرون الأدوية بأنفسهم.

ولا يزال من غير المعروف كيف سيتدبر الاتحاد الأوروبي تشريع الممارسة السليمة لكل من الأنماط الثلاثة لطب الأعشاب، لكن لكل منها أن يقدم مساهمته في المستقبل ويكون لدى الناس حرية اختيار العلاج الذي يتوافق مع أفكارهم وأمانهم



كان المعالجون في أوروبا القرون الوسطى يسمعون في الغالب إلى استعادة توازن الجسم بواسطة الحجامة والتسهيل والمستحضرات التي تسبب القيء

المعلق
ص 8 سم
معهرة اند ه ستر وصي
به لاضه بكلايشور

كثير حسن نص

الخطمي المخزني
(*Althaea officinalis*)
ص 163 علاج
ملطف لالتهاب المعدة
ومتلازمة الأمعاء
الهبوكة وقد امتدحه
الطبيب الإغريقي
نلينوس باعشاره
علاجاً شاملاً

ارهار المصفي

العرشف البري
ص 71 يحمي الكبد من
التلف

ترشاحب نعرشف
مصري

البيلسان الأسود
(*Sambucus nigra*)
ص 137 يساعد
في تفريغ حمى
سكلا

القصعين
ص 130 كانت
تعتبر علاجاً
شاملاً في القرون
الوسطى

خوار اطفال وفسر
! ص
شع حسنة محنة
نص سحر د خمدل يوحنا
اني حيد دالو ص دم
نصت لي دكر ينة فند
فسم دم نصت فسمه
سكبه بقره ص دم ص دالو

فصل ۲

حقوق الرضعات

تہذیب و تمدن
 ۱۔ ہر قوم کی تہذیب و تمدن
 ۲۔ ہر قوم کی تہذیب و تمدن
 ۳۔ ہر قوم کی تہذیب و تمدن
 ۴۔ ہر قوم کی تہذیب و تمدن
 ۵۔ ہر قوم کی تہذیب و تمدن
 ۶۔ ہر قوم کی تہذیب و تمدن
 ۷۔ ہر قوم کی تہذیب و تمدن
 ۸۔ ہر قوم کی تہذیب و تمدن
 ۹۔ ہر قوم کی تہذیب و تمدن
 ۱۰۔ ہر قوم کی تہذیب و تمدن

١٠٠

حکومت افغانستان

١٠٠٠
 ١٠٠٠
 ١٠٠٠
 ١٠٠٠

کر کے انصاف

[illegible]

34

ونقلت هذه المعارف إلى الإغريق والرومان، الذين شكلت ممارساتهم في نهاية المطاف أساس الطب الأوروبي

العناصر الخمسة

الايورفيدا نظام شامل فريد يستند إلى تقاليد الجسم والعقل والروح. وفي الايورفيدا، يعتبر العقل الصرف أو الوعي منبع كل أوجه الوجود. والطاقة والمادة واحد تتجلى الطاقة في خمسة عناصر: الأثير والهواء والنار والماء والتراب. وهي مجتمعة تشكل أساس المادة بأكملها في الجسم. يكون الأثير موجوداً في تحايف الفم والبلع والسرير الهضمي والصدر والرئتين. ويتبدى الهواء بحركات العضلات ونبضات القلب وأعمال السبيل الهضمي والجهاز الهضمي. وتتبدى النار في

يمثل هذا الشكل مراكز «الشاكرا» chakras يحدد لسان الطنب بهدي الايورفيدا سبعة مراكز للطاقة، «شكراء» أو «شاكراء» تقع على طول العمود الفقري من الرأس إلى قاعدة العمود فإذا ما أعيقت، حصل المرض

الجهاز الهضمي والاستقلاب ودرجة حرارة الجسم والبصر والذكاء. ويوجد الماء في الغضارات الهضمية والغدد اللعابية والأغشية المخاطية والدم والسيوتوبلازما. ويوجد التراب في الأظافر والجلد والشعر فضلاً عن العناصر التي تثبت الجسم بعضه إلى بعض العظام والغضاريف والعضلات والأوتار تتدنى العناصر الخمسة في عمل الحواس الخمس، وهي تتصل اتصالاً وثيقاً بقدرتنا على فهم المحيط الذي نعيش فيه والتفاعل معه. ففي الايورفيدا، الأثير والهواء والنار والماء والتراب تقابل السمع واللمس والبصر والذوق والشم على التوالي

الدوشا والصحة

تجتمع العناصر الخمسة لتشكيل ثلاث قوى، تعرف بعناصر «الدوشا الثلاث» tridoshas، وتوجد في كل شيء في الكون وتؤثر على كل العمليات العقلية والبدنية. من الأثير والهواء ينشأ عنصر «الفاتا» vata، ويعطي الماء والنار عنصر «البيتا» pitta، وينتج التراب والماء عنصر «الكافا» kapha وتقابل هذه العناصر الأخلط الثلاثة للطب التيبتي وتشبه إلى حد ما نظرية الأخلط الأربعة لجالينوس (انظر ص 31)

وبحسب الايورفيدا فإننا نولد جميعاً بتوازن معين لعناصر «الدوشا». وتتحدد النسب إلى حد كبير بتوازن عناصر «الدوشا» عند الولادة وقت الحمل. ويخضع نوع الجسم والمزاج وقابلية المرض، إلى حد كبير، إلى سيطرة «الدوشا» السائدة. وبهذه الطريقة نرث بنيتنا الأساسية، وتدعى «براكروتي» prakruti، التي تبقى دون تغيير طيلة حياتنا إن المطلوب الأول للصحة في الايورفيدا هو التوازن الصحيح لعناصر «الدوشا». فإذا اختل التوازن، ينتج المرض. أو ما يسمى «رياضي» ryadhi. وربما يتبدى الاختلال بانزعاج بدني وآلم، أو بمعاناة عقلية وعاطفية، بما في ذلك الغيرة والغضب والخوف والأسف. وفيما يؤثر توازن عناصر «الدوشا» لدينا على قابلية التعرض لبعض أنواع المرض، فإن هذه العناصر لا تعمل في فراغ

تطوّر طب الأعشاب

إن تأثير نمط حياتنا على بنية جسمنا، أي «براكروتي»، ويدعى «فاكروتي» *vakruti*، يؤثر بشدة على الصحة العامة، وربما أخلّ بتوازن «الدوشاء».

وينشأ المرض أيضاً إذا ما انقطع دفق الطاقة «البرانا» *prana* حول الجسم. ينتقل دفق الطاقة عبر مراكز «الشاكرا» السبعة (مراكز الطاقة البدنية) الموجودة في نقاط مختلفة على طول العمود الفقري، من تاج الرأس إلى العنق. فإذا ما أعيق تدفق الطاقة بين هذه المراكز، يزداد احتمال اعتلال الصحة.

زيارة ممارس أيورفيدي

يقيم الممارس الأيورفيدي بعناية بنية الجسم (براكروتي) ونمط الحياة (فاكروتي) أولاً، وينطوي ذلك على أخذ سجل مفصّل للحالة وفحص الجسم بعناية، ويهتم بالبنية وخطوط الوجه والكفين ونوع البشرة والشعر، وكلها تشير إلى نواح أعمق لحالة المريض. غير أن الأساس الرئيسية التي يركز عليها التشخيص هي مظهر اللسان وسرعة النبض. ومن هذه الناحية، ثمة أشياء مشتركة كثيرة مع الطب الصيني والتبتي، حيث يتمتع هذان المؤشران أيضاً بأهمية كبيرة. وقد طوّر الممارسون الأيورفيديون أسلوباً معقداً جداً لقياس نبض المريض، يتطلب سنوات طويلة من الخبرة. عندما يُشخّص اختلال في توازن «الدوشاء»، يُعطى علاج طبي ويُصحّ بشأن نمط الحياة. تكون الخطوة الأولى إزالة السموم، وتشمل القيء العلاجي والتسهيل والحقن الشرجية وإعطاء الدواء في الأنف وتنقية الدم.

خصائص العلاج

تقع المعالجات اللاحقة في ثلاث فئات رئيسية: أدوية ذات أصول طبيعية وأنظمة غذائية وتعديلات سلوكية. وتصنف الأدوية والأغذية والأنشطة الحياتية وفقاً لتأثيرها على عناصر «الدوشاء» الثلاثة. مثلاً، يتميز العارض الصحي المترافق مع قرط «الكافا»، وهو عنصر الماء، بالنزلة وفرط الوزن واحتباس الماء والوسن *lethargy*. ويصف الممارس تناول أغذية دافئة جافة وخفيفة، لأن نوعية «الكافا» باردة ورطبة. ويُنصح أيضاً بتجنّب الأغذية الباردة الرطبة (مثل منتجات القمح والسكر والحليب) التي تزيد «الكافا». وقد تضم الأدوية العشبية توابل مدقّنة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) وقرفة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80)، والفلفل الدغلي (*Capsicum frutescens*، ص 70)، فضلاً عن مواد مرّة مثل الكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) والألوة (*Aloe vera*، ص 57).

ويتوقف اختيار العلاج العشبي على «نوعيته» أو «طاقته» التي تحددها الأيورفيدا وفقاً لعشرين خاصية، مثل حار أو بارد أو رطب أو جاف أو ثقيل أو خفيف. كما تصنّف الأيورفيدا أيضاً الأدوية وفقاً لست نكهات، حلوة وحامضة ومالحة ومرّة وحريفة ولاذعة. المواد الحلوة والحامضة والمالحة تزيد الماء («الكافا») وتنقص الهواء («القاتا»). والأدوية المرّة والحريفة واللاذعة تزيد الهواء وتنقص الماء، والأعشاب الحامضة والمالحة والحريفة تزيد النار («البيتا»).

المستحضرات والعلاجات

تشمل الأدوية الأيورفيدية، بالإضافة إلى المستخلصات النباتية، العسل والحليب، وفي بعض الأحيان، تضاف جرعات صغيرة من المعادن مثل الملح. تأخذ العلاجات

الوج
ص
يوجد حمولة كمع
وسمي

ويعصر

ويصف

الكرايا

ص
عش
م
علاج
النار الذي يسمونه
الحمي ومشاكر كس

ايورفا
ص
علاج
م

رطبة

نمرة

انسي

ص
قد
ومو

الوصف
ص
ع
لأور
علاج
م
في
وعسر

حار

مسحوق
مرص



طبيب أيورفيدي في السوق يصف الممارسون الأدوية العشبية بناء على خصائصها، مثل «الدافنة، والباردة» وهدف الممارس الأيورفيدي هو موازنة عناصر «الدوشا» عند المريض، وهي العناصر التي تنظم المرض والصحة

شكل الحبوب والمساحيق والبلاسم، ومعظمها يحتوي على عدة مكونات مختلفة معدة وفقاً للاحتياجات الفردية. وقد يضم العلاج غسولاً أو حقناً شرجية أو وضع لبخات فضلاً عن التدليك بزيت عشبي دافئ وحرق البخور واستخدام الأحجار الكريمة والمعادن، والتطهير الطقوسي عند اختلال توازن العقل والعواطف، وربما ينصح بترتيل تعاويذ تستند إلى نصوص مقدسة وبتمارين التنفس والتأمل، نظراً لقدرة الصوت وتأثير الذبذبات والتأمل على الجسم والعقل والروح

قيمة الطب الأيورفيدي

تثبت أهمية الأيورفيدا جزئياً من ديمومتها، لأنها بقيت كثرات غير متقطع آلاف السنين، وكان ذلك رغم العراقيل الكبيرة التي واجهتها. فظهور إمبراطورية المغول في القرن السادس عشر وسيادة الطب الإسلامي أدت إلى كبح الأيورفيدا في الهند بشكل جزئي. وفي القرن التاسع عشر، صرف البريطانيون النظر عنها باعتبارها مجرد خرافة محلية، وفي سنة 1833 أغلقوا كل المدارس الأيورفيدية وحظروا ممارسة الطب الأيورفيدي وهكذا أنهارت مراكز التعليم الهندية الكبيرة، وانكفأت المعرفة الأيورفيدية إلى القرى والمعابد. لكن عند منطف القرن، أخذ بعض الأطباء الهنود والرجالات الإنكليزيين المتتورين يعيدون تقييم الأيورفيدا، وعندما استقلت الهند سنة 1947، كانت الأيورفيدا قد استعادت مكانتها كنظام طبي مشروع. واليوم تزدهر الأيورفيدا إلى جانب الطب الإسلامي (الطب الأوناني) والطب التقليدي الغربي، وتشجعها الحكومة الهندية بقوة كبديل غير مكلف للأدوية الغربية. وفي السنوات الأخيرة، اجتذبت الأيورفيدا مزيداً من الاهتمام من قبل العلماء الصينيين في الغرب واليابان، وقررت منظمة الصحة العالمية تشجيع ممارستها في الدول النامية

تكمّن قيمة الأيورفيدا في أنها ليست علماً طبياً يتعامل مع علاج المرضى فحسب، وإنما تقدم أيضاً إرشادات عملية للعيش يمكن تطبيقها في كل أوجه الحياة اليومية وهي تسعى أيضاً للتوفيق بين الصحة ونمط العيش وبين الأوجه الشاملة للحياة اليومية، ومن ثم فإنها تزيد الرفاه والعمر والانسجام عند كل من يمارسها. ولهذه الأسباب، تقدم الأيورفيدا فوائد دائمة لكل من يبحث عن بديل للممارسات الغربية التقليدية

الألحاح

من 100 سنة في قوتها
تسعين نظري عشبي
وعالمياً ما يقود لعلاج
عسر البصر

البيمون الخامس

من 100 سنة في قوتها
تسعين نظري عشبي
وعالمياً ما يقود لعلاج
عسر البصر

سور

خامس مجفف

البال

من 100 سنة في قوتها
تسعين نظري عشبي
وعالمياً ما يقود لعلاج
عسر البصر

أوراق الهال

بعض

دور الهال

قرفة سلال

من 100 سنة في قوتها
تسعين نظري عشبي
وعالمياً ما يقود لعلاج
عسر البصر

عسر

سحوق

ويديا مومة

من 100 سنة في قوتها
تسعين نظري عشبي
وعالمياً ما يقود لعلاج
عسر البصر

عصاة أسوس

من 100 سنة في قوتها
تسعين نظري عشبي
وعالمياً ما يقود لعلاج
عسر البصر

الصوم

من 100 سنة في قوتها
تسعين نظري عشبي
وعالمياً ما يقود لعلاج
عسر البصر

عول الصوم

بر

الصين

بقي التراث العشبي الصيني محافظاً على سلامته في القرن العشرين، وهو يحظى في الصين بمكانة مساوية للطب التقليدي الغربي. وتقوم اليوم كثير من الجامعات الصينية بتدريس طب



الأعشاب وإجراء أبحاث حوله، وذلك عامل ذو أهمية حاسمة في عودة بروز طب الأعشاب في جميع أنحاء العالم

تطور الطب الصيني الماثور والتراث العشبي الذي يشكل جزءاً منه بشكل منفصل عن الطب الشعبي الصيني. فقد نشأ عن أفكار مدونة بين سنة 200 ق.م. وسنة 100 ميلادية في كتاب «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطب الداخلي» Huang Di Nei Jing. ويستند هذا الكتاب إلى مراقبة دقيقة للطبيعة وفهم عميق لطريقة خضوع كل ما هو حي إلى قوانين الطبيعة. ويضم مفاهيم أساسية في الطب الصيني الماثور، بما في ذلك «الين» yin و «اليانغ» yang، والعناصر الخمسة wu xing، ونظرية تأثير الطبيعة على الصحة في الطب الصيني الماثور، يعتبر العيش بتناغم مع هذه المبادئ مفتاح العافية وطول العمر. ووفقاً «لتحفة الإمبراطور الأصفر»، كان أبناء الأجيال السابقة يعيشون مئات السنين، وكانت بناتهم الجسمية قوية لدرجة أن الشفاء من المرض يتم بالتعاون فحسب وفي وقت لاحق فقط، عندما تراجعت حيوية الإنسان، أو الكي qi، وصار الناس «مفرطي النشاط... سالكين طريقاً معاكساً لمتعة الحياة»، أصبح طب الأعشاب والوخز بالإبر والفروع الأخرى من الطب الصيني الماثور أمراً ضرورياً

النظريات الرئيسية

خلافًا للموروثات العشبية الأخرى التي لها نظرية موحدة لعقلة الداء والمرض (النظرية الأوروبية للأخلاق الأربعة، على سبيل المثال)، يوجد في الطب الصيني الماثور نظامان مختلفان تماماً، نظرية «الين» و «اليانغ» والعناصر الخمسة. وقد تطوراً كلٌّ منفصل عن الآخر في الصين، ولم يُعترف بنظام العناصر الخمسة ويدمج في الطب الصيني إلا في أثناء



الصيدلانيون العشبيون، مشهد مالوف في شوارع هونغ كونغ تُصاغ الرسومات أثناء مداولة الأعشاب مع المريض، ثم يحصل المريض على الأعشاب الملائمة

المطبخ للمرض

حساسة
الغذاء الصيني
من 1-4 نصف
الأنسج
نصف مد م

حويجان نصبي
1
نصف مد م

لغرفة
نصبي
نصف مد م

الكباب هو
نصف مد م
نصف مد م
نصف مد م

نصف مد م

لحمكة
نصف مد م
نصف مد م
نصف مد م
نصف مد م
نصف مد م

نصف مد م

نصف مد م

نصف مد م

نصف مد م

الماسنم لانس

نصف مد م

نصف مد م

نصف مد م

نصف مد م

نصف مد م

نصف مد م

نصف مد م

نصف مد م

الحشر



الزماء

الفضل
الحاج
الإقبال
أحمد في
المعينة
بسم الله الرحمن الرحيم



امام

الفصل الحريف المذاق جاف
الانفعال الحري المذاق حريف
الحموضة بحسب الفصل من
حرارة الحسنة على عيبه . . .



البيان

[illegible]

القراء

الفصل في جسد الخياط
والفصل في الخياط
القسمة من الخياط
أجزاء الجسم الضال المدة ألف الم

نظرية العناصر الخمسة القديمة يستخدمها الصيبيون عند كتابة الوصفات وهي تربط الأعشاب بالعالم الطبيعي، بما في ذلك العناصر والفصول وأجزاء الجسم وفي الحركة الدائرية فيقول كل عنصر إلى الذي يليه (مثلاً الشتاء يؤدي إلى الربيع) والحركة ذات الزوايا الخمس حركة مسيطرة بكم كل عنصر فيها العنصر الآخر

حكم سلالة سونغ Song (960-1279). ولا تزال الاختلافات بين هاتين النظريتين تنعكس حتى اليوم في أساليب الممارسين في التشخيص والعلاج

في الفكر الصيني، كل شيء في الكون يتألف من «الين» و «اليانغ»، وهما الكلمتان اللتان استخدمتا أولاً للإشارة إلى الجانب المظلم والجانب المنيّر من الوادي. ويحتوي كل شيء على نواحي «ين» و «يانغ»، أو النقيضين المتممين، مثل النهار والليل، أو الصعود والهبوط، أو الرطوبة والجفاف. ويمكن أن تنقسم كل فئة «ين» أو «يانغ» بدورها إلى أقسام فرعية، بحيث أنه إذا كان مقدّم الجسم «يناً» بالنسبة إلى الخلف، وهو «يانغ»، يكون البطن «يناً» بالنسبة إلى الصدر، وهو «يانغ».

تربط نظرية العناصر الخمسة مكونات العالم الطبيعي، وهي الخشب والنار والتراب والمعدن والماء، بعناصر جوهرية أخرى مثل الفصول والانفعالات وأجزاء الجسم، ويؤدي كل عنصر إلى العنصر التالي بطريقة محيطية (انظر الرسم أعلاه). ولهذا السبب يمكن أن يوصف النظام بشكل أدق باعتباره المراحل الخمس التي تمثل سيورة الحركة المستمرة في الحياة. وتلعب العناصر الخمسة دوراً مركزياً في طب الأعشاب الصيني، وبخاصة في تصنيف مذاقات الأعشاب وأجزاء الجسم في مجموعات

التشخيص والعلاج

مدلاً من البحث عن أسباب المرض، ينشد الممارسون الصينيون أنماط عدم الانسجام، وهي تعبر عن عدم التوازن بين «الين» و «اليانغ». وتوجه عناية خاصة لقراءة النبض واللسان، وكلاهما هامان جداً من أجل التشخيص الدقيق. إن اعتلال الصحة ينجم عن نقص أو زيادة في «الين» أو «اليانغ» فالزكام، مثلاً، لا ينتج عن فيروس فحسب (رغم أن ذلك هو السبب)، بل هو أيضاً علامة على أن الجسم لا يتكيف مع العناصر الخارجية مثل «الريح - الحرارة» أو «الريح - البرد» أو «الصيف - الحرارة».

ويشير ارتفاع الحرارة إلى زيادة «اليانغ»، وتنتج القشعريرة عن زيادة «الين». ويكمن فن

لممارس العشبي الصيني في استعادة التناغم بين «الين» و «اليانغ» ضمن جسم المريض، وبين المريض والعالم بصورة عامة

الأعشاب الصينية

تنامي عدد الأعشاب الطبية على مرّ السنين، وتضم «موسوعة المواد الطبية الصينية التقليدية» *Encyclopedia of Traditional Chinese Medical Substances* لعام 1977 نحو 5757 مدخلاً معظمها من الأعشاب. وقد ساعدت الثورة الشيوعية في ارتفاع عدد النباتات المستخدمة في الطب الصيني الماثور لأن الأعشاب التي كانت تستخدم سابقاً في الطب الشعبي فحسب أدخلت في التراث العشبي

ومع تطور التراث العشبي ضمن الطب الصيني الماثور، ارتبط مذاق الأعشاب وخصائصها الأخرى ارتباطاً وثيقاً باستخداماتها العلاجية. وقد ورد في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» *The Divine Husbandmen's Classic*، الموضوع في القرن الأول الميلادي، 252 دواء عشبياً مع تحديد مذاقها و «حرارتها»، ولا يزال العشابون الصينيون اليوم يربطون مذاق العشبة وحرارتها باستخدامها العلاجي. فالأعشاب ذات المذاق الحلو مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) توصف للتقوية والتنسيق والترطيب، في حين تستخدم الأعشاب ذات المذاق المرّ مثل القويسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) لتصريف «الرطوبة» المفرطة وتجفيفها. وتستخدم الأعشاب ذات المذاق الحار لعلاج حالات «البرد» والعكس بالعكس. وهكذا فإن مذاق العشبة وحرارتها يربطانها بأنواع محددة من الأمراض. مثال ذلك، الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133)، وهو من المذاق و «بارد»، عشبة

مجففة ومبردة تستخدم في حالات الحمى والتهيجية *irritability* التي تنشأ عن الحرارة المفرطة.

تناول الأدوية



ثمة تشكيلة واسعة من المستحضرات العشبية المتوفرة للممارسين الصينيين

يعتمد التراث الصيني على الصيغ، أو التركيب، وهي أمزجة محددة من الأعشاب أثبتت فعاليتها كمقويات أو علاجات لأمراض معينة. وكثير منها متوفر بدون وصفة

ويستخدمه ملايين الأشخاص يومياً في الصين والعالم. وغالباً ما يأخذ العشابون الصينيون صيغة أو تركيبة كنقطة انطلاق ثم يضيفون أعشاباً أخرى إلى المزيج. وهناك مئات الصيغ، من أشهرها «الشوربة الرباعية» *Four Things Soup*، وهي مقو يعطى لتنظيم دورة الحيض وتقوية الجهاز التناسلي. وتتكوّن من حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) والرهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123) والأنجذان (*Ligusticum wallachii*) والقاونيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115) يستخدم طب الأعشاب الصيني الصبغات أو الخلاصات الكحولية للأعشاب، ولكن بشكل نادر. ويُعطى المرضى عادة أمزجة من الجذور واللحاء لتؤخذ كمغلي مرتين أو ثلاثة يومياً

التأثير الصيني في اليابان وكوريا

تأثرت اليابان وكوريا تأثيراً قوياً بالأفكار والممارسات الطبية الصينية. وترجع أصول «الكامبو» *Kampoh*، وهو الطب الياباني الماثور، إلى القرن الخامس الميلادي عندما أدخل الرهبان البوذيون الكوريون فنون العلاج، المشتقة بمعظمها من الطب الصيني، إلى اليابان

أقحوان

الحدائق

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

ص 116

وفي القرن التالي، أرسلت الإمبراطورة سويكو (592-628) مبعوثين إلى

الصين لدراسة حضارة ذلك البلد وطبّه، واستمر التأثير الصيني المباشر على الطبّ الياباني، الذي كان يمارسه الرهبان بمعظمه، لمدة 1000 سنة. وفي القرن السادس عشر، أخذت اليابان تؤكد هويتها الثقافية الخاصة فطوّرت

«الكامبو» سماته المميزة الخاصة به مشدداً على مثل البساطة والطبيعية اليابانية. غير أن مفاهيم صينية محددة، مثل «الين» و«اليانغ» و«الكي» بقيت تلعب دوراً مركزياً

في سنة 1868، اعتمد اليابانيون الطبّ التقليدي الأوروبي، وتوقف التدريب

الشكلي على «الكامبو» رسمياً سنة 1885، غير أن بعض الممارسين الملتزمين نقلوا معارفهم إلى الأجيال الفتية، ما أبقى هذا التراث حياً. وفي السنوات العشرين الأخيرة، ازداد عدد الممارسين زيادة عظيمة، ويتم حالياً تعليم «الكامبو» بجامعة توياما في هونشو. إن طبّ الأعشاب الكوري شبيه جداً بطبّ الأعشاب الصيني، وتستخدم كل الأعشاب الصينية تقريباً في كوريا، ويزرع الجنسنغ (*Panax ginseng*) (ص 116) في كوريا للاستخدام المحلي والتصدير منذ سنة 1300

أهمية طبّ الأعشاب الصيني

ازدهر التراث العشبي في الصين منذ استيلاء الشيوعيين على السلطة في العام 1949 (انظر ص 27)، وهو اليوم معترف به كنظام طبي مشروع يتوفر للصينيين على قدم المساواة مع الطبّ الغربي التقليدي. وكما هو الحال غالباً في أماكن أخرى، يبدو أن طبّ الأعشاب يستخدم للحالات المزمنة بشكل رئيسي، في حين يستخدم الطبّ الغربي أكثر للأمراض الحادة الخطيرة

غير أن طبّ الأعشاب الصيني لا يحظى بالأهمية في الصين والمناطق المجاورة فقط فكثير من الجامعات الصينية تدرّس اليوم طبّ الأعشاب وتجري أبحاثاً عليه، وقد ساعد هذا التطور، فضلاً عن ضخامة المصادر التي تدرج تحته، في إعادة الحيوية إلى مبدأ استخدام الأعشاب في العالم خلال العقود الثلاثة الأخيرة.

إن طبّ الأعشاب الصيني يمارس اليوم من قبل ممارسين مدربين في كل قارة، بل إنه يحظى باعتراف حكومي في بعض البلدان. فعلى سبيل المثال، وقّعت فرنسا في العام 1995 اتفاقية مع الصينيين لإنشاء مستشفى في باريس يقدم الوخز بالإبر وطبّ الأعشاب الصيني المأثور. وكما اكتشف أن الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*) (ص 93) هو دواء ممتاز للأرجيئات والربو، سوف يكتشف أن أعداداً متزايدة من الأعشاب الصينية لها فوائد صحية جمة. وما من شك في أن شعبية طبّ الأعشاب الصيني سوف تواصل نموها في العقود القليلة القادمة في كل أنحاء العالم



يوضح رمز «التي كاي» (في وسط قطعة القماش الحريرية) التناغم بين «الين» و«اليانغ». ويؤدي اختلال التوازن بينهما إلى المرض

العرق الصيني

ص 90
يستخدم في الصين مقويات للدم

حرف صيني

ص 91
يستخدم في الصين

قارنم الصناعات
(*Carthamus tinctorius*)
ص 118
يخفف عندما بالخصف يستعمل في الصين لإحداث الحيض ومداواة الحروق

الفاوانيا البيضاء

ص 92
يخفف الألم الحصى ويعفد في الصين
يستخدم في الصين
يستخدم في الصين
يستخدم في الصين
يستخدم في الصين

الزوف العملاقة

ص 93
يستخدم في الصين

الشاي الصحراوي

(*Ephedra sinica*) ص 91
يحتوي على الإفيدرين الذي يستخدم في الطب الغربي لعلاج الربو

صيف الشاي الصحراوي

شاي صحراوي مخفف

الراوند الطبي

(*Rheum palmatum*)
ص 94
يستخدم في الصين
يستخدم في الصين
يستخدم في الصين
يستخدم في الصين

إفريقيا



يوجد في إفريقيا تنوع عظيم في التراثات العشبية يفوق ما يوجد في أي قارة أخرى في إبان الحقبة الاستعمارية، قُمعت الممارسات العشبية المحلية على نطاق واسع، لكن اليوم، غالباً ما يعمل ممارسو الطب الغربي التقليدي بالتعاون وثيق مع ممارسي العلاج المأثور

الكولة الموفقة

حتى سادس في
كربي، وسد علف
نفس جند

مسحوق الكول

بهاال اندر

نفسه نادر في
إفريقيا ويوجد طب كعلا
مدعى من جل مخالفه
جند

عود الفرح

من سادس في
ساحل نادر في
كربي جند

معلي السالمكي

من سادس
كربي

استدائمي

من سادس في
نفسه نادر في
ساحل نادر في
كربي جند

الكول

نفسه نادر في
ساحل نادر في
كربي جند

يرجع الاستخدام العلاجي للنباتات الطبية في إفريقيا إلى أقدم الأزمنة. وتؤكد الكتابات المصرية القديمة أن الأدوية العشبية كانت تحظى بتقدير كبير منذ آلاف السنين في شمال إفريقيا وتضم بردية إبيرز (Ebers نحو 1500 ق.م.)، وهي أحد أقدم النصوص الطبية الباقية، أكثر من 870 وصفة وصيغة و 700 عشبة طبية، منها الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97)، وتغطي حالات تتراوح بين شكاوى الصدر وعضة التمساح وتشكل الفنون الطبية الواردة في هذا النص وغيره من النصوص المصرية الأساس الفكري للممارسة الطبية الكلاسيكية في اليونان وروما والعالم العربي

التجارة والتأثير العربي

كانت الأدوية العشبية يشجر بها بين الشرق الأوسط والهند وشرقي إفريقيا منذ 3000 سنة على الأقل. وهناك أعشاب واسعة الاستعمال في الشرق الأوسط مثل المر (*Commiphora malmol*، ص 84)، مصدرها الأصلي الصومال والقرن الإفريقي. فمن القرن الخامس ميلادي حتى القرن الثالث عشر، كان الأطباء العرب في طليعة التقدم الطبي، وفي القرن الثامن، كان لانتشار الحضارة العربية عبر شمالي إفريقيا تأثير على طب شمال إفريقيا ما زال حتى يومنا هذا. وفي منتصف القرن الثالث عشر، نشر عالم النبات ابن البيطار كتاباً عن الأعشاب الطبية *Materna Medica* زاد فيه كثيراً على النباتات الطبية الشائعة الاستعمال في شمال إفريقيا

المعتقدات القديمة والأعشاب المحلية

في المناطق الأكثر بعداً في إفريقيا، يوجد لدى السكان البدو، مثل البربر في المغرب والتوبنار *Topnaar* في ناميبيا، تراثات عشبية بقيت إلى حد كبير غير متأثرة بالتغيرات التي طرأت على الطب في العالم بشكل عام. وبالنسبة لهذه الشعوب، يرتبط العلاج بعالم سحري يؤثر فيه الأرواح على المرض والصحة. في تراث البربر، يعتبر المس بالجن سبباً رئيسياً للمرض، وتعطى أعشاب ذات خصائص «سحرية» لاستعادة العافية. وإذا لم يتعاف المريض، تعزى حالته على الأرجح إلى لعنة «العين الشريرة»

كان التوبنار سابقاً يعتمدون اعتماداً تاماً على بيئتهم للحصول على الأدوية، وكانوا يستخدمون النباتات الطبية القليلة التي تنمو في مثل تلك الظروف القاسية والمجربة. ورغم أنهم تأثروا كثيراً بطريقة العيش الغربية وفقدوا كثيراً من تراثهم النباتي، فإنهم يواصلون اليوم استخدام كثير من النباتات المحلية طبياً. فساق العشبة البحرية الإكلونيا الكبيرة *Ecklonia maxima*، على سبيل المثال، يُحَمَّص ويمزج بهلام النفط ويفرك على الجروح والحروق، فيما تُجرّد نبتة الهوديا كوروري *Hoodia currori*، وهي صبار قصير، من أشواكها وجلدتها الخارجية وتؤكل نبتة لعلاج السعال والزكام

تباع في أنحاء إفريقيا آلاف النباتات الطبية البرية والمزروعة محلياً وبعضها يوصف كأدوية للاستخدام المنزلي وبعضها الآخر، مثل الكأثة (*Membranthemum spp.*) والإيبوغا *Tabernanthe iboga*، تمضغ لمحاربة التعب وتؤخذ كمضادات للسموم في

المراسم الدينية. ووفقاً لروايات محلية في الكونغو والغابون، اكتشف تأثير الإيبوغا المنبّه عندما شاهد المراقبون الخنازير البرية والغوريلات تحفر وتاكل الجذور وتهتاج بعد ذلك

الرعاية الماثورة والتقليدية

الطبّ الغربي التقليدي مترسّخ جيداً في إفريقيا، لكن في المناطق الريفية البعيدة عن الخدمات الطبية والاستشفائية، يبقى الطبّ الماثور الشكل الوحيد المتوفر للرعاية الصحية. وحتى في المناطق المدنية، يمكن أن تكون خدمات الرعاية الطبية الاعتيادية محدودة، وفي هذا الموضع يشكل مقدّمو الرعاية الماثورة، مثل الروحانيين والعشابين والقابلات، مصدر العلاج الرئيسي المتوفر لمعظم السكان، وتهدف منظمة الصحة العالمية أن تصل إلى مستوى رعاية صحية يسمح لكل الناس بحلول العام 2000 بالعيش حياة



منتجة على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي، وفي محاولة لتحقيق ذلك، بادرت الدول الإفريقية إلى تدريب ممارسي الطبّ الماثور على التقنيات الطبية البسيطة وإجراءات الوقاية الصحية الأساسية. وفي أحد المراكز بغانا، يعمل جهاز طبي مدرّب تدريباً تقليدياً يبدأ بيد مع ممارسي طب الأعشاب الماثور، ما يشجع على

سلطانية نخرية للتكرار كال سحرهم المعالجون التقليديون في تشخيص المرضى عن طريق تفسير الأمارات السحرية

الاستخدام المأمون للأدوية العشبية وإجراء أبحاث معمّقة. ويمثّل ذلك تغييراً ملحوظاً في المواقف. ففي القرن التاسع عشر وقسم

كبير من القرن العشرين، كانت الحكومات الاستعمارية والإرساليات المسيحية تعتبر العشابين التراثيين مُشعوذين يمارسون السحر الأسود، فطمست علاجاتهم وأدويتهم العشبية

اكتشاف علاجات عشبية جديدة

إلى جانب تشجيع الاستخدام المأمون للأدوية العشبية، تقوم المراكز الطبية بإجراء أبحاث معمّقة على استخدامها وقد ثبتت فوائد البيجيوم الإفريقي (*Pygeum africanum*)، ص (257) بشكل حاسم. وكانت هذه الشجرة، التي تنمو في أنغولا وموزمبيق والكاميرون وجنوب إفريقيا، تستخدم تقليدياً في وسط وجنوبي إفريقيا لعلاج المشكلات البولية والبروستات. ومن النباتات التي تخضع حالياً للفحص في إفريقيا، هناك جنبتان واعدتان في علاج السكري هما بريدليا الحديد (*Bridelia ferruginea*) (توجد في الأراضي النجيلية الشرقية والغربية) والنيلنج المنتصب (*Indigofera arrecta*) (يوجد في المناطق المدارية)

إن إعادة تقييم طبّ الأعشاب الماثور في إفريقيا قد تؤدي إلى قبول مزيد من الأدوية المرتكزة على النبات. وتوجد اليوم فرصة للجمع بين أفضل ما في الممارسة الماثورة والمعرفة الطبية التقليدية من أجل المكاسب المشتركة

اكتشاف

ص 257
ص 258
ص 259
ص 260

لمارسنة لنوسنة

ص 261
ص 262
ص 263
ص 264
ص 265
ص 266
ص 267
ص 268
ص 269
ص 270
ص 271
ص 272
ص 273
ص 274
ص 275
ص 276
ص 277
ص 278
ص 279
ص 280
ص 281
ص 282
ص 283
ص 284
ص 285
ص 286
ص 287
ص 288
ص 289
ص 290
ص 291
ص 292
ص 293
ص 294
ص 295
ص 296
ص 297
ص 298
ص 299
ص 300

البحر

ص 301
ص 302
ص 303
ص 304
ص 305
ص 306
ص 307
ص 308
ص 309
ص 310
ص 311
ص 312
ص 313
ص 314
ص 315
ص 316
ص 317
ص 318
ص 319
ص 320
ص 321
ص 322
ص 323
ص 324
ص 325
ص 326
ص 327
ص 328
ص 329
ص 330
ص 331
ص 332
ص 333
ص 334
ص 335
ص 336
ص 337
ص 338
ص 339
ص 340
ص 341
ص 342
ص 343
ص 344
ص 345
ص 346
ص 347
ص 348
ص 349
ص 350
ص 351
ص 352
ص 353
ص 354
ص 355
ص 356
ص 357
ص 358
ص 359
ص 360
ص 361
ص 362
ص 363
ص 364
ص 365
ص 366
ص 367
ص 368
ص 369
ص 370
ص 371
ص 372
ص 373
ص 374
ص 375
ص 376
ص 377
ص 378
ص 379
ص 380
ص 381
ص 382
ص 383
ص 384
ص 385
ص 386
ص 387
ص 388
ص 389
ص 390
ص 391
ص 392
ص 393
ص 394
ص 395
ص 396
ص 397
ص 398
ص 399
ص 400

لحظة

ص 401
ص 402
ص 403
ص 404
ص 405
ص 406
ص 407
ص 408
ص 409
ص 410
ص 411
ص 412
ص 413
ص 414
ص 415
ص 416
ص 417
ص 418
ص 419
ص 420
ص 421
ص 422
ص 423
ص 424
ص 425
ص 426
ص 427
ص 428
ص 429
ص 430
ص 431
ص 432
ص 433
ص 434
ص 435
ص 436
ص 437
ص 438
ص 439
ص 440
ص 441
ص 442
ص 443
ص 444
ص 445
ص 446
ص 447
ص 448
ص 449
ص 450
ص 451
ص 452
ص 453
ص 454
ص 455
ص 456
ص 457
ص 458
ص 459
ص 460
ص 461
ص 462
ص 463
ص 464
ص 465
ص 466
ص 467
ص 468
ص 469
ص 470
ص 471
ص 472
ص 473
ص 474
ص 475
ص 476
ص 477
ص 478
ص 479
ص 480
ص 481
ص 482
ص 483
ص 484
ص 485
ص 486
ص 487
ص 488
ص 489
ص 490
ص 491
ص 492
ص 493
ص 494
ص 495
ص 496
ص 497
ص 498
ص 499
ص 500

البحر

ص 501
ص 502
ص 503
ص 504
ص 505
ص 506
ص 507
ص 508
ص 509
ص 510
ص 511
ص 512
ص 513
ص 514
ص 515
ص 516
ص 517
ص 518
ص 519
ص 520
ص 521
ص 522
ص 523
ص 524
ص 525
ص 526
ص 527
ص 528
ص 529
ص 530
ص 531
ص 532
ص 533
ص 534
ص 535
ص 536
ص 537
ص 538
ص 539
ص 540
ص 541
ص 542
ص 543
ص 544
ص 545
ص 546
ص 547
ص 548
ص 549
ص 550
ص 551
ص 552
ص 553
ص 554
ص 555
ص 556
ص 557
ص 558
ص 559
ص 560
ص 561
ص 562
ص 563
ص 564
ص 565
ص 566
ص 567
ص 568
ص 569
ص 570
ص 571
ص 572
ص 573
ص 574
ص 575
ص 576
ص 577
ص 578
ص 579
ص 580
ص 581
ص 582
ص 583
ص 584
ص 585
ص 586
ص 587
ص 588
ص 589
ص 590
ص 591
ص 592
ص 593
ص 594
ص 595
ص 596
ص 597
ص 598
ص 599
ص 600

مجلس المنسطين

ص 601
ص 602
ص 603
ص 604
ص 605
ص 606
ص 607
ص 608
ص 609
ص 610
ص 611
ص 612
ص 613
ص 614
ص 615
ص 616
ص 617
ص 618
ص 619
ص 620
ص 621
ص 622
ص 623
ص 624
ص 625
ص 626
ص 627
ص 628
ص 629
ص 630
ص 631
ص 632
ص 633
ص 634
ص 635
ص 636
ص 637
ص 638
ص 639
ص 640
ص 641
ص 642
ص 643
ص 644
ص 645
ص 646
ص 647
ص 648
ص 649
ص 650
ص 651
ص 652
ص 653
ص 654
ص 655
ص 656
ص 657
ص 658
ص 659
ص 660
ص 661
ص 662
ص 663
ص 664
ص 665
ص 666
ص 667
ص 668
ص 669
ص 670
ص 671
ص 672
ص 673
ص 674
ص 675
ص 676
ص 677
ص 678
ص 679
ص 680
ص 681
ص 682
ص 683
ص 684
ص 685
ص 686
ص 687
ص 688
ص 689
ص 690
ص 691
ص 692
ص 693
ص 694
ص 695
ص 696
ص 697
ص 698
ص 699
ص 700

خدمة

ص 701
ص 702
ص 703
ص 704
ص 705
ص 706
ص 707
ص 708
ص 709
ص 710
ص 711
ص 712
ص 713
ص 714
ص 715
ص 716
ص 717
ص 718
ص 719
ص 720
ص 721
ص 722
ص 723
ص 724
ص 725
ص 726
ص 727
ص 728
ص 729
ص 730
ص 731
ص 732
ص 733
ص 734
ص 735
ص 736
ص 737
ص 738
ص 739
ص 740
ص 741
ص 742
ص 743
ص 744
ص 745
ص 746
ص 747
ص 748
ص 749
ص 750
ص 751
ص 752
ص 753
ص 754
ص 755
ص 756
ص 757
ص 758
ص 759
ص 760
ص 761
ص 762
ص 763
ص 764
ص 765
ص 766
ص 767
ص 768
ص 769
ص 770
ص 771
ص 772
ص 773
ص 774
ص 775
ص 776
ص 777
ص 778
ص 779
ص 780
ص 781
ص 782
ص 783
ص 784
ص 785
ص 786
ص 787
ص 788
ص 789
ص 790
ص 791
ص 792
ص 793
ص 794
ص 795
ص 796
ص 797
ص 798
ص 799
ص 800

أستراليا

إن مما يؤسف له أن كثيراً من المعرفة العشبية للسكان الأصليين الأستراليين فقد وُصِلَ الأوروبيين. وتنبع الأصول السائدة اليوم لطب الأعشاب الأسترالي من الغرب والصين، وبشكل متزايد من البلدان الأخرى في المحيط الهادئ.

أستراليا، مهد أقدم الثقافات المستمرة على الأرض، هي أيضاً موطن تراث عشبي قديم فقد طور سكان أستراليا الأصليون، الذين يعتقد أنهم استقروا في أستراليا منذ ما يزيد على 60000 سنة، فهماً تجريبياً معقداً للنباتات المحلية، وكثير منها، مثل الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تنفرد به أستراليا دون غيرها. ورغم أن كثيراً من هذه المعرفة اختفت مع أصحابها، إلا أن هناك اليوم اهتماماً عالياً بالتراث العشبية المحلية

طب الأعشاب عند سكان أستراليا الأصليين

لعل صحة سكان أستراليا الأصليين كانت أفضل من صحة المستوطنين الأوروبيين الأوائل الذين حلوا محلهم. فقد كان لديهم أفكار مختلفة جداً عن الصحة والمرض والاعتلال، حيث كان العالم الروحي يلعب دوراً رئيسياً. وعلى غرار مجتمعات الجنّي والصيد، خصّص سكان أستراليا الأصليون كثيراً من وقتهم للطقوس الدينية، ما عزّز روح المكان والغاية في حياة كل فرد، فاستخدموا النباتات الطبية والطقوس في نسيج معقد من الثقافة والطب

كان مجيء الأوروبيين في القرن الثامن عشر كارثة على سكان أستراليا الأصليين. فقد استغلّوا وأخرجوا من ديارهم وأهلك الكثير منهم عن طريق القتل والأمراض الأوروبية المعدية. ولم يفشل الأوروبيون فحسب في تبني أي قيمة في العادات المحلية، بل إن كثيراً من التراث العشبي الشفهي فقد بؤفاة كبار السن وتشتت التجمعات القبلية مع ذلك، ما زال يعرف القليل عن طب السكان الأصليين. فالأعشاب المعوية، مثل الأوكالبتوس، كانت تسحق في الغالب وتُستنشَق لعلاج كثير من الأمراض الشائعة، بما في ذلك أمراض الجهاز التنفسي، مثل الأنفلونزا، لم يكن من الممكن غلي الماء من دون تكنولوجيا المعادن، لكن المفلّيات كانت تصنع بتسخين الماء بالحجارة الساخنة، وكانت هذه تُشرب أو توضع خارجياً. ومن المعروف أن الطفع الجلدي، مثل البثور والجرب، كان شائعاً ويُعالج بالأكاسيا (*Acacia spp.*)، فيما كان الإسهال الحاد يُعالج بالأوكالبتوس أو بالصندل الجرابي (*Pterocarpus marsupium*، ص 256). وفي كوينزلاند، كانت الألوستونية (*Alstonia spp.*، ص 163) تستخدم لعلاج الحمى

الأعشاب المحلية والأجنبية

خلال السنوات المئتين الأخيرة، أصبحت كثير من النباتات الأسترالية المحلية مشهورة عالمياً. وقد أدت الأبحاث التي أجريت على الألوستونية إلى اكتشاف قلوآتي الريسربين *reserpine*، الذي يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ. وتوصف اليوم هذه المادة من قبل العشابين والممارسين التقليديين على حد سواء، وتعطي الأوكالبتوس والبَقَاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) زيوتاً عطرية تستخدم كمطهرات في كل أنحاء العالم. وتستخدم اليوم نباتات أسترالية أخرى في طب الأعشاب الأسترالي بسبب استخدامها الطبي في أماكن أخرى، مثل قصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74) والخلة (*Ammi visnaga*، ص 59) اللتين لهما تاريخ طويل من الاستخدام الطبي في الهند والشرق الأوسط.

قصعة الماء الهندية

Centella (ص 74)
يعود مصدر جذور ونبضم كند
أنديا لغوي حذر بعضي
وخص به كنة

قصعة ماء الهندية
مصحفة

أوراق قصعة الماء
الهندية المصحفة

مسحوق قصعة الماء الهندية

الأوكالبتوس عريض
الورق (*Eucalyptus*)
ص 94

تستخدم سمار سمرنا
الأصليون أوراقاً لعلاج
الحمى والعدوى وهو
عشبة صديقة ومنبهة
كما أنه مطهر قوي ودو
فعالية في تطهير الزكام
والسعال والتهاب
الحلق

أوراق الأوكالبتوس
المصحفة

أوراق الأوكالبتوس
المصحفة والمسحوقة



الأوكالبتوس الأحمر *Eucalyptus camaldulensis* ذو أوراق عطرية قابضة عندما يؤخذ داخلياً. لعلاج الإسهال إجمالاً، فإنه يجعل لون اللعاب أحمر

استورد المستوطنون البريطانيون الأوائل نباتات طبية أوروبية، مثل رعي الحمام المخزني (*Verbena officinalis*، ص 147) والزعرور (*Crataegus spp.*، ص 86) والبوصير الأبيض (*Verbascum thapsus*، ص 279) والطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140) وقد أقلعت جميعاً اليوم. كما وجدت النباتات الأميركية المحلية طريقها إلى أستراليا، بما في ذلك صبار الهند (*Opuntia ficus-indica*، ص 240) والإريغارون الكندي (*Erigeron canadensis*، ص 203). وبما أن العشابين الأستراليين يتبعون عادة التراث العشبي الأنكلو أميركي، فإن هذه النباتات تستخدم غالباً في الممارسة المحلية

التأثير الصيني

أثر الطب الصيني الماثور تأثيراً واسعاً على طب الأعشاب في أستراليا، فبعد وصول المهاجرين الصينيين في القرن التاسع عشر، اكتسبت الصيغ العشبية شهرة لفعاليتها وحافظ الطب الصيني على أتباع قلائل ولكن مخلصين في كل المدن الرئيسية، وخلال الثمانينيات، بدأت نهضة في كل فروع طب الأعشاب، ويوجد اليوم في أستراليا ثلاث كليات للطب الصيني الماثور. وتستخدم الأعشاب الصينية أيضاً بشكل كبير من قبل العشابين الصينيين، وتتوفر الأدوية الصينية على نطاق واسع في محلات الأغذية الصحية

المستقبل

أستراليا هي مركز استقطاب متزايد للطب الأندونيسي والنيوزيلندي والأوروبيدي ويجري الآن أيضاً استكشاف القدرات الكامنة في كثير من الأعشاب المحلية. ومن أبرز أمثلتها القسطل الأسترالي (*Castanospermum australe*)، وهي إحدى عدة نباتات طبية ذات إمكانيات كامنة في معالجة الإيدز (انظر ص 29)

إن الزراعة التجارية للنباتات الطبية أخذت في التوسع، حيث أصبحت أعشاب مثل البلقاء tea tree والخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242) تشكل محاصيل رئيسية. وتجري في تاسمانيا اليوم محاولات لزراعة الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) والحوذان المر (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، وهما نبتتان تصعب زراعتهما إن أستراليا بثقافتها القديمة وروابطها مع طب الأعشاب الغربي وموقعها على المحيط الهادئ، هي مثوى لكثير من التراثات العشبية وينتظر أن تكون العشرون سنة القادمة من طب الأعشاب الأسترالي حافلة بالإثارة

شعر
خشخاش
منوم

الجشخاش

المنوم

ص 86

ص 147

ص 279

ص 140

ص 240

ص 203

ص 29

السعد لساع

ص 86

ص 147

ص 279

ص 140

ص 240

ص 203

ص 29

رعي الحمام

المخزني (*Verbena*)

ص 147

ص 86

ص 279

ص 140

ص 240

ص 203

ص 29

فلل كال

Piper methysticum

ص 86

ص 147

ص 279

ص 140

ص 240

ص 203

ص 29

ص 86

ص 147

ص 279

ص 140

ص 240

ص 203

ص 29

ص 86

ص 147

ص 279

ص 140

ص 240

ص 203

ص 29

أميركا الشمالية



لم تصمد كثير من التراثات العشبية القديمة في أميركا الشمالية والوسطى في وجه تدفق المستوطنين الأوروبيين فحسب، بل ساعدت أيضاً في إعادة تنشيط طب الأعشاب الغربي. ويمارس اليوم طب الأعشاب في أجزاء من أميركا الوسطى على نحو واسع، في حين أنه أخذ يستعيد شهرته ببطء في الولايات المتحدة وكندا

تمتد أميركا الشمالية والوسطى من المناطق القطبية الموحشة لكندا والاسكا إلى المناطق المدارية لباناما، ومن ثم فهي تغطي مناطق جغرافية متنوعة وتضم مجموعة متنوعة واسعة من النباتات الطبية ومعظم هذه النباتات محلية، لكن بعضها، مثل جوز الطيب والزنجبيل والتمر الهندي، أدخل من العالم القديم منذ القرن السادس عشر. وعلى غرار ذلك، أدخلت النباتات الطبية المحلية الأميركية، مثل الذرة والكافور والفليفلة الدغلية وعباد الشمس إلى أوروبا وآسيا وإفريقيا. وكانت تجارة التوابل هذه جزءاً هاماً من التفاعل بين التراثات العشبية للعالمين القديم والجديد

التراثات العشبية في أميركا الوسطى

تشجع ممارسة طب الأعشاب في المناطق الريفية من أميركا الوسطى، لا سيما في غواتيمالا والمكسيك وفي التراث المكسيكي. يعتقد أن فقدان التوازن بين العناصر الحارة والباردة داخل الجسم هو المسبب للمرض، ويقوم فن المعالج على استعادة التوازن والحيوية

إن تراث طب الأعشاب المكسيكي ليس تراثاً ساكناً، بل تطور من مزيج متغير من التأثيرات الأزتيكية والمايانية والإسبانية وقبل نزول هرناندو كورتيز Cortez وغزاته إلى الشاطئ في سنة 1519، كانت حضارتا المايا والأزتيك تتمتعان بفهم متقدم للأدوية العشبية. وتدرج مخطوطة بديانوس Badianus، أول كتاب أميركي عن الأعشاب الطبية (كتبه الأزتيكي مارتين دي لاكروز de la Cruz في سنة 1552)، الاستخدامات الطبية لـ 251 نوعاً مكسيكياً وهي تضم الدُميات (Turnera diffusa، ص 143) التي كان يستخدمها المايا كحمق للباه، والغاف (Proseris juliflora، ص 233) الذي استخدمه الأزتيك كفسول لبعضين. ولا يزال هذان النوعان يستخدمان طبيياً إلى جانب الأعشاب الأوروبية مثل النعنع البري (Mentha pulegium، ص 233) والمصرتر الشائع (Thymus vulgaris، ص 142) ويعتقد أن نحو 65 بالمئة تقريباً من النباتات المستخدمة من قبل العشابيين المكسيكيين ذات أصل أوروبي

وتُبدل في دول أميركا الوسطى الأخرى، هو لتشجيع الناس على استخدام طب الأعشاب كخط أول لعلاج المرض. وثمة مشاريع في جمهورية الدومينيكان ونيكاراغوا على سبيل المثال، تعلّم النساء كيف يستخدمن الأعشاب المحلية ضمن مجتمعاتهن، في حين أن الأطباء في كوبا يصفون الأدوية العشبية بشكل متزايد لتعويض النقص في الأدوية التقليدية

طب الأعشاب الكاريبي

يبقى طب الأعشاب المحلي مشهوراً في كل أنحاء البحر الكاريبي. ومن أكثر الأعشاب استخداماً حشيشة الليمون (Cymbopogon citratus، ص 196) التي تستخدم لعلاج الحمى، والمقّض خلّبي الورق (Momordica charantia)

الإقليم الغربي

Das area of

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

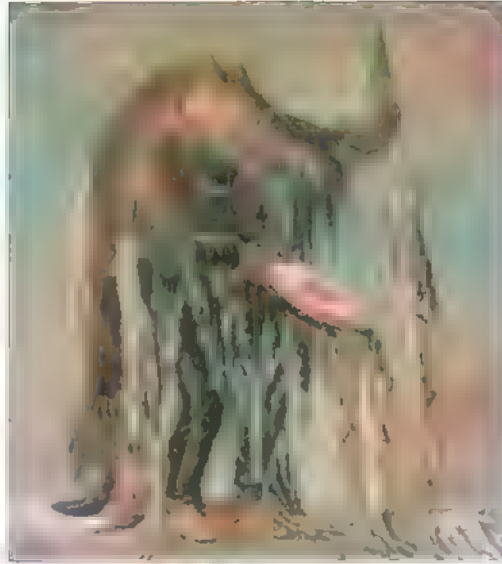
البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي

البحر الكاريبي



ص 234)، وهي كومة معترشة مشهورة كدواء شامل في كثير من جزر الكاريبي. وقد ثبت أن للمغص خلبي الورق قدرة على خفض مستويات سكر الدم وقد يساعد في تأخير بداية الداء السكري، وهو مرض شائع نسبياً بين الأفروكاريبيين. وتتنوع العادات الطبية والدينية في كل جزيرة من جزر الكاريبي، لكنها تعكس في كثير منها التراثات الإفريقية للعبيد المنقولين، لا سيما من شعب اليوروبا (Yoruba) المستقدمين من إفريقيا الغربية الذين حملوا معهم الممارسات الشائعة في بلادهم. وفي

طبيب اميركي محلي مولى شعوب علاجه بهدف في طرد الأرواح الشريرة. كما صوره الفنان جورج كاتلان في القرن التاسع عشر

بعض هذه التراثات، تقيم الأعشاب لقدراتها السحرية فضلاً عن خصائصها الطبية. فالتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237) مثلاً، يستخدم في الطقوس الدينية في كثير من الحضارات الأمريكية، بما في ذلك الطقوس الدينية لقبائل سانتيريا (Santeria) وفودو (Voodoo) مثله في ذلك مثل أعشاب أخرى، بما في ذلك الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70)

الشامانية

بالانتقال شمالاً، نجد أن طب الأعشاب الأمريكي المحلي في ما يعرف اليوم بالولايات المتحدة، كان ذا طبيعة شامانية قبل كل شيء، حيث يضم تراثاً عشبياً وطقوساً وسحراً وتعتقد المجتمعات الشامانية الممتدة من سيبيريا إلى الأمازون أن المرض الخطير ناجم عن استيلاء القوى الخبيثة على روح الشخص المريض. ويكون دور العراف في علاج البعدين الجسدي والروحاني للمرض. ولا يمكن للمريض أن يشفى فعلاً إلا إذا تحررت نفسه من الأرواح الشريرة. وتشمل الطقوس والشعائر الدينية لشفاء نفس الشخص المريض الرقص والتعاويذ وقرع الطبول ولعب المباريات وتحريك الرماد أو رش الماء ويستطيع العراف عن طريق أخذ مواد مهلوسة، مثل البيوت (*Lophophora williamsii*، ص 228)، من الوصول إلى عالم الأرواح ومعالجة الفرد والمجتمع ككل

قوة الأعشاب

تعتقد كل الثقافات الأمريكية المحلية من كندا إلى تشيلي أن الأعشاب ذات طاقة روحية، وكثير منها له قدرة سحرية عظيمة. ويعتقد الأيروكوا أن اللوبيلية القرمزية (*Lobelia cardenalis*، أنظر *L. inflata*، ص 108) والجلاب كمانى الورق (*Ipomoea pandurata*) لهما القدرة على الشفاء أو الأذية، ويجب أن يقطفا ويخزنوا ويستخدموا بعناية كبيرة. ويعتبر الجلاب كمانى الورق قوياً جداً لدرجة أن لمسه يمكن أن يسبب الأذى. ويستخدم شعب الإيروكوا Iroquois هذه النبتة كمعالج للسعال والسل (التدرن) وغيرها من العلل، كما يأخذونها كمغلي مع بذور عباد الشمس السنوي (*Helianthus annuus*) كأحد القرابين في طقوس الربيع والحريف

كان التبغ، الذي يعتبر اليوم عقاراً إدمانياً، عشبة شامانية مقدسة عند معظم شعوب أمريكا الشمالية المحلية. وكان يدخن في الغلايين ويرمى في النار كقربان، ويلقى في

الريح والماء لتسكين العواصف، ويُنثر حول هذّار صيد السمك لتحسين الصيد، ويقدم للهواء للشكر على النجاة من الخطر»، وفقاً لكتاب فيرجيل قوغل Vogel، الطب الهندي الأمريكي، (American Indian Medicine, 1970).

المستوطنون الأوروبيون

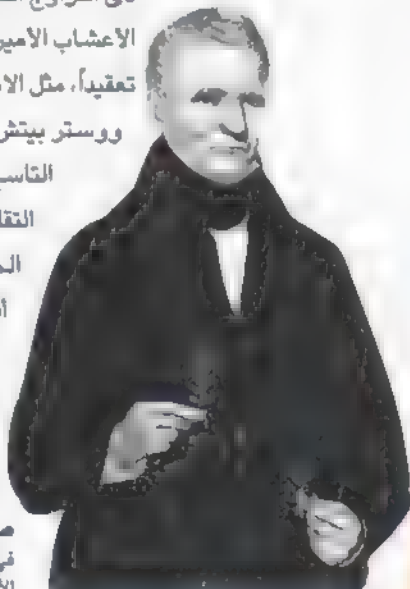
كان المستوطنون الأوروبيون الأوائل في أمريكا الشمالية، الذين قدموا في أوائل القرن السابع عشر، يميلون إلى اعتبار الممارسات الطبية الأميركية الشمالية مجرد وحشية بدائية. وكان المستوطنون يعتمدون إلى حد كبير على الأدوية العشبية المستوردة، أو على النباتات الأوروبية التي يمكن أن تنمو في شرقي أمريكا الشمالية لكن بمرور الزمن، أدى الاتصال المتزايد للمستوطنين بالشعوب الأهلية في المناطق الحدودية إلى نشوء احترام لمهاراتهم العلاجية. وفي بعض الأحيان لم يكن المستوطنون يتبنون النباتات فحسب وإنما طرق الحصاد والأساليب العلاجية أيضاً. ويروي جوزيف دودريدج Doddridge في كتاب «ملاحظات حول الاستيطان والحروب الهندية» Notes on The Settlement and Indian Wars, 1876 أن لحاء الجوز الأرمد (Juglans cinerea)، ص (222) كان يُقشر نزولاً إذا أريد استخدامه كمطهر (يعمل «نزولاً» بتسهيل الأمعاء)، وإلى أعلى لاستخدامه كمقيء (يعمل «إلى أعلى» بالحث على التقيؤ)

اكتسبت أنواع الأنظمة العلاجية التي يمارسها الأميركيون المحليون شهرة واسعة الانتشار في نهاية المطاف. وعند نهاية القرن الثامن عشر، طوّر صموئيل طومسون Thomson (1769-1843) نظاماً علاجياً بسيطاً يستند إلى ممارسة عشبية أميركية شمالية لم يقر طومسون أبداً بديته، لكن ذلك كان بيتاً - من استخدام المقيّئات والمسّهلات والمنبهات، إلى الدور المركزي للتعرق وحمامات البخار (بالاستناد جزئياً إلى بيوت التعرق للأميركيين المحليين)، إلى المعرفة العميقة بالنباتات الطبية الأميركية. وقد اعتبر طومسون أن «كل الأمراض ناتجة عن البرد» وعمل نظامه بنجاح مع الذين يمتلكون صحة قوية وأصيبوا بعدوى أو جرح. وكانت المشبتان الرئيسيتان في نظامه - وهما الفليفلة الدغلية، وهي عشبة منبهة، واللوبيلية، وهي عشبة مقيئة ومرخية ومنبهة - تعملان على رفع درجة حرارة الجسم وتوسيع الأوعية الدموية. ويساعد أخذ هاتين النباتتين في زيادة مقاومة العدوى ويسرّع شفاء الجروح

الانتقائية وتأثيرها

أدى التزاوج الخصب بين طب الأعشاب الغربي وطب الأعشاب الأميركي المحلي إلى نشوء أنظمة عشبية أكثر تعقيداً، مثل الانتقائية eclecticism، التي أسسها الدكتور ووستر بيتش Beech (1794-1868) في ثلاثينيات القرن التاسع عشر. درس بيتش طب الأعشاب والطب التقليدي وحاول الجمع بين المعرفة العلمية الحديثة للفيزيولوجيا وعلم الأمراض وبين أفضل ما في التراث العشبي. ورفض بيتش نظريات طومسون باعتبارها شديدة التبسيط، وكان يهدف إلى استخدام أدنى الجرعات الممكنة لتحقيق نتائج جيدة

صموئيل طومسون، ملهم ممارسي الطب الطبيعي في القرن التاسع عشر، دعا إلى استخدام الأدوية الأميركية المحلية



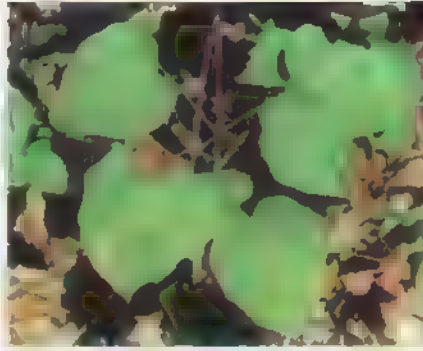
الذهانة
من 1
حرف
لاكتاف

الطفلة الدغلية
من 1
عشبة دغلية
قوية منبّهة
وتنفس

الأحذية الفحوية
من 1
منبّهة - مدبورة
ببطء في حوض
دفعته عبره ساعد في
تحاليله على صحة
الأسنة

بالى الصفودية
من 1
منبّهة - مدبورة
ببطء في حوض
دفعته عبره ساعد في
تحاليله على صحة
الأسنة

الميلونما
من 1
منبّهة - مدبورة
ببطء في حوض
دفعته عبره ساعد في
تحاليله على صحة
الأسنة



وكانت مقاربتة ناجحة جداً لدرجة أن الانتقائية في أوج عهدها في سنة 1909، كان يمارسها ما يزيد على 8000 عضو، كلهم ذوو مؤهلات طبية معترف بها. ومن الحركات الطبية الأخرى المستوحاة من نظام طومسون والمثابرة بالانتقائيين، مدرسة الطب الطبيعي

Physiomedicalism. فياستخدام عدة

أعشاب، كان ممارسو الطب الطبيعي يسعون إلى التوفيق بين «النسيج العضوي والقوة

الحوية» بغية استعادة توازن الجسم. ورأى هؤلاء أن المعدة هي بيت الداء، ومن ثم استخدموا أعشاباً مقيئة مثل اللبكية عشارية الاسدية (*Phytolacca decandra*، ص 245) لتنظيف المعدة. وكانت أعشاب أخرى، مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)، تعرف حالياً بأنها منبهة ممتازة للمناعة، والحوذان المر (*Hydrastis canadensis*، ص 103) وهو مقو ومضاد للالتهاب، توصف بعد ذلك للمساعدة على الشفاء

كان النصف الثاني من القرن التاسع عشر زمناً غير عادي للطب الطبيعي الأمريكي فبالإضافة إلى التسبب بنشوء المعالجة بتقويم العظام osteopathy والمعالجة اليدوية chiropractic عند منقلب القرن، فإنه أعاد أيضاً إنعاش طب الأعشاب في بريطانيا لدرجة أن مدرسة الطب الطبيعي صارت تراثاً عشبياً أنكلو-أميركي. ولا يزال العشابيون البريطانيون حتى اليوم يستخدمون تشكيلة من الأعشاب الطبية الأمريكية الشمالية أوسع بكثير مما يستخدمه نظراؤهم الأوروبيون

طب الأعشاب في أمريكا الشمالية اليوم

تراجع طب الأعشاب في الولايات المتحدة تراجعاً حاداً بعد سنة 1907 بسبب قرار الحكومة بحصر المساعدة المالية بالتدريب في كليات الطب التقليدي. ومنذ ذلك الوقت، يتواجد طب الأعشاب في كل من الولايات المتحدة وكندا على هامش الرعاية الصحية التقليدية فحسب ويحظر القانون في أنحاء كثيرة من الولايات المتحدة ممارسة طب الأعشاب بدون مؤهلات طبية، لكن الكليات الطبية لا تعطي مقررات في طب الأعشاب

ينظر إلى الأعشاب بالدرجة الأولى كمصدر للمواد الكيميائية الفعالة على الصعيد الدوائي، لا كأدوية بحد ذاتها. ومن الأمثلة الجيدة على ذلك الإنيام البري (*Dioscorea villosa*، ص 89). لقد استخدمت هذه النبتة في المكسيك منذ أيام الأزتيك كعلاج للشكاوى الرومية وكمسكن. وفي العام 1942، اكتشف الباحثون أنها تحتوي على ستيرورثيد، يدعى الديوسجينين، يحاكي تأثير البرجسترون، وهو أحد الهرمونات الجنسية الأنثوية، في الجسم. وفي الخمسينيات أنتجت شركة الأدوية المكسيكية سنتكس Syntex أول حبة لمنع الحمل من الديوسجينين المستخلص من الإنيام البري. لكن قلة من الناس تدرك الدور الذي لعبته النباتات في تطوير الأدوية الصيدلانية الحديثة. وقلة منهم ما زالوا يتساءلون إذا كان الجسم يستفيد أكثر باستخدام النباتات الكاملة بدلاً من المواد الكيميائية الفردية وبإقرار تشريع ليبرالي إلى حد ما في سنة 1994، صارت الأدوية العشبية متوفرة بصورة أكبر في الولايات المتحدة. لكن نظراً لوجود قيود تنظيمية، فإن بيعها غير ممكن إلا كمكملات غذائية. وهذا يمثل تخلفاً عن التطورات في معظم أنحاء العالم، حيث يُعترف بالأعشاب كأدوية قائمة بنفسها. مع ذلك يحظى طب الأعشاب اليوم بقوة وشهرة أكبر مما كان يحلم به قبل 10 سنوات، نظراً إلى تزايد عدد العشابين في أمريكا الشمالية وفتح كثير من كليات طب الأعشاب الغربي

أميركا الجنوبية

إن طبّ الأعشاب هو جزء من صراع البقاء بالنسبة للشعوب الالهلية لأميركا الجنوبية، فيما تسعى لحماية ثقافتها وبيئتها الطبيعية وباختفاء الغابات المطيرة الكبرى، نفقد آلافاً من أنواع النبات، بعضها ربما كان له قيمة طبية عظيمة



يستحضر طبّ الأعشاب في أميركا الجنوبية صوراً من الطقوس الشامانية ومجموعة من آلاف النباتات غير المصنّفة حتى الآن تحت المظلة الكثيفة للغابات المطيرة. لكن هذه الصور ما هي إلا جانبان للتراث العشبي للقارة، تلك الخاصة بمناطق الأمازون وأورينوكو وتوجد نباتات وممارسات مختلفة في المناطق الأخرى، مثل هضبة الأنديز البوليفية وسهول الباراغواي السبخية والمدن مثل ريو دي جانيرو

ثروة النباتات المحلية

أشار الكتاب الأوروبيون، منذ الغزو الإسباني في أوائل القرن السادس عشر، إلى التنوع الهائل للنباتات الطبية التي تستخدمها الشعوب المحلية. وأكثر هذه النباتات أهمية الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79)، وهي علاج أنديزي ماثور للحُمى، اكتشفه الإسبان لأول مرة نحو سنة 1630. وقد أصبحت مادة الكينا المنتجة من هذه النبتة أكثر الأدوية فعالية لمعالجة الملاريا منذ ما يقرب من 300 سنة، ولا تزال تستخدم على نطاق واسع كمقوّم ومرخّ للعضلات. وتضم النباتات الهامة الأخرى ذات الأصول الأميركية الجنوبية البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269) التي كان يزرع منها شعب الإنكا أكثر من 60 نوعاً مختلفاً، واستخداماتها واسعة التنوع، لكنها فعّالة على وجه الخصوص كلبخة للجلد. وكان عرق الذهب المخفّن (*Cephaelis ipecacuanha*، ص 184) - يوجد الآن في مستحضرات السعال التي تباع دون وصفة طبية - يؤخذ من قبل الشعوب المحلية البرازيلية لعلاج الزُّحار الأميبي amoebic dysentery. ويصنع من بهشيّة الشاي (*Ilex paraguariensis*، ص 220)، التي تنمو في المناطق الغربية من القارة، شراب منبّه يحضّر ويُشرب كالشاي وقد حظيت بهشيّة الشاي (الماتي) بشهرة كبيرة بحيث أنها تزرع اليوم في إسبانيا والبرتغال، فضلاً عن أميركا الجنوبية.

منذ الخمسينيات، أخذ علماء النبات المهتمون بدراسة الشعوب يعيشون بين المجتمعات المحلية، لا سيما في منطقة الأمازون، حيث تمتلك معظم القبائل تراثاً عشبياً متقدماً جداً وقد نتج عن عملهم ثروة من المعارف حول الأنواع الأمازونية. فالباريرا، على سبيل المثال (*Chondrodendron tomentosum*، ص 187)، وهي كرمة معترشة في الغابات المطيرة، تعطي الكورار السُمّي المستخدم في الصيد والذي يؤخذ طبياً لمعالجة احتباس الماء والرضخ والجنون. لكن طبّ الأعشاب لدى كثير من المجموعات المحلية يتعرّض الآن للخطر نتيجة لزوال الغابات المطيرة.

الأدوية المُنخبة للعقل

إن الكوكا (*Erythroxylum coca*، ص 204)، التي لها سمعة رديئة في الغرب باعتبارها مصدر الكوكايين، هي دواء هام في أميركا الجنوبية للغثيان والقيء وآلم الأسنان والربو كما أنها متشابكة تماماً مع ثقافة الشعوب الأصلية الأمازونية والأنديزية، وتعتبر مثلاً دقيقاً على العلاقة الفريدة القائمة بين الشعوب التقليدية وعالم النبات. وتؤكد كثير من الأساطير المختلفة الأصول القديمة والمقدّسة للكوكا في أميركا الجنوبية، وترتبط

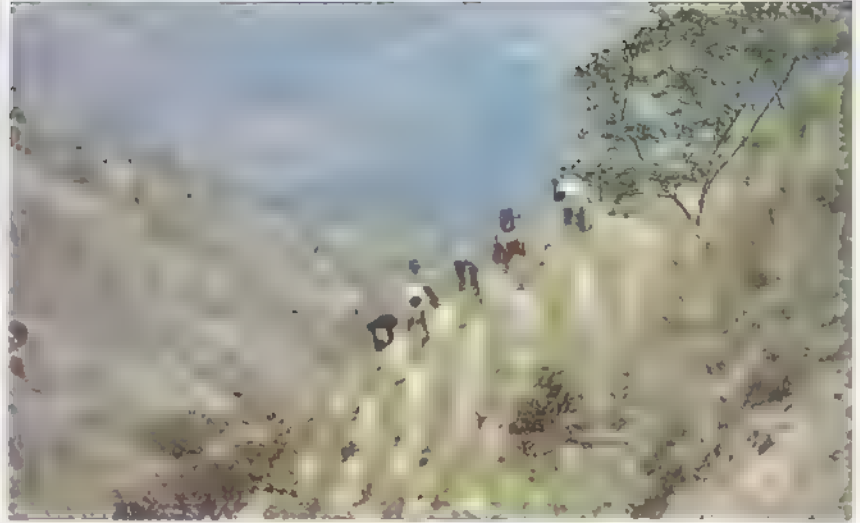
اللاماشو،
vpp (ص 138) تستخدم
كعلاج مصد
لمسحطان ويطام
تستخدمها بوليفيون
حفظ حمى
والالتهاب

وصفة اللاماشو

الفاراندا
Paulownia cupana
ص 138
تستخدم في
صمغ
منه
وتستخدم اليوم بدور
الدار ما المصنعة
والمطبوخة في صناعة
لأغذية المسحبة

سحر الصابون
ص 138
تستخدم في
في

الاناباس
ص 138
تستخدم في
تستخدم في
تستخدم في
تستخدم في
تستخدم في
تستخدم في



حصاد الكوكا في بوليفيا. تجمع الأوراق عندما تبدأ بالالتفاف وتستخدمها الشعوب المحلية في الأنديز كمنه منذ قرون

لأوراقها بطوقس عظيمة وتحظى بأهمية كبيرة. وهي عندما تمزج مع الليمون المالح وتمضغ تخفف الشهية وتزيد التحمل.

تستخدم كثير من النباتات المهلوسة ضمن مجتمعات أميركا الجنوبية الشامانية، وأبرزها الأياهاواسكا (*Banisteriopsis caapi*، ص 174). ويمكن هذا الدواء القوي العرّاف من الاتصال بعالم الأرواح وشفاء المريض

التأثير الأوروبي

إن طب الأعشاب في المناطق الأكثر تغرباً من أميركا الجنوبية هو في الغالب مزيج من التراثات الإسبانية والمحلية (كما هو الحال أيضاً في أميركا الوسطى). (انظر ص 46). وتوجد أسواق أعشاب طبية كبيرة في بعض المدن، مثل لا باز وكويتو. توفر تشكيلة متنوعة مدهشة من الأعشاب المحلية والأوروبية. في الأسواق الإكوادورية، على سبيل المثال، يباع اليانسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، وهو علاج هضمي للمفص منشؤه الأصلي الشرق الأوسط، إلى جانب أدوية محلية غير سالوفة مثل الأركيتكا (*Culcitium reflexum*)، وهي عشبة مدرة للبول ومزيلة للسموم تستخدم تقليدياً لمعالجة السمّة والعدوى، بما في ذلك السفلس

الأبحاث والآمال الجديدة

لقد قادت الأبحاث التي أجريت على أعشاب محلية إلى استخدام نباتات محددة في الطب التقليدي (الحيوي). وتشير الأبحاث البرازيلية التي جرت على اللاباشو (*Tabebuia impetiginosa*، ص 138) إلى امتلاكها إمكانات علاجية هامة للعدوى الفطرية والتهاب عنق الرحم وفيروس العوز المناعي البشري HIV والسرطان. ومع أن فعالية اللاباشو في علاج السرطان أمر خلافّي، إلا أنه يوصف حالياً من قبل الأطباء المحليين وفي المستشفيات.

إن الأبحاث في طب الأعشاب آخذة في التوسّع، وهناك مركز تابع لمستشفى في سانتافي دي بوغوتا بكونومبيا يتفحص الأعشاب المحلية. ومثل هذه الدراسات مهمة للعالم ككل. وخلافاً لشركات الأدوية المتعددة الجنسيات، يوجد رغبة لدى الباحثين المحليين في تطوير أدوية تركز على مستخلصات بسيطة، قد يثبت في نهاية المطاف أنها أكثر فعالية من المكونات المعزولة التي تستخدم غالباً في الأدوية التقليدية

الككا

(*Cinchona spp*)
ص 74
تحتوي
على الكينين، وهي
مادة قوية مضادة
للملاريا

انكوسن الكينين

ص 74
علا - يدرى - ص 74
شدة - ص 74
نصف - وهو مضاد
للملاريا قوي

أميركنا البصلية

ص 74
تستخدم في
علاج التهابات
العين

للورد السموي

ص 74
حساس - ص 74
مهدئ - ص 74

أوراق اللوميرة الليمونية المعنى

ص 74
سامة - ص 74
مهدئ - ص 74

سحره الكند

ص 74
مهدئ - ص 74
مهدئ - ص 74

سحره الكند

ص 74
مهدئ - ص 74
مهدئ - ص 74

سحره الكند

ص 74
مهدئ - ص 74
مهدئ - ص 74

حول المداخل

أسماء النباتات

الاسم اللاتيني المعطى هو الاسم الذي تعرف فيه النبتة بشكل عام في طب الأعشاب. وإذا كان للنبتة مرادف لاتيني، يعطى هذا المرادف. يشير القسم الأول من الاسم اللاتيني إلى جنس *genus* النبتة (الفصيلة *sub-family*). ويحدد القسم الثاني اسم النوع *species*، يلي الاسم اللاتيني بين قوسين اسم فصيلة النبتة *family*، وهي الفئة الأوسع التي ينتمي إليها الجنس. ويوجد فوق اسم الفصيلة اسم (أسماء) النبتة الشائعة بالعربية والإنكليزية. إذا كان هناك أكثر من اسم شائع مشهور، تدرج بترتيب أهميتها.

المنبت والزراعة

يغطي معلومات عن أصول النبتة وتوزيعها الحالي وكيفية زراعتها وحصادها وظروف نموها المفضلة إن وجدت.

أنواع ذات الصلة

يراق إشارات إلى أنواع ذات صلة تستخدم طبياً أو مشهورة ومعلومات عنها.

المكونات الرئيسية والأفعال الرئيسية

يسرد المكونات الفعالة الرئيسية للنبتة والتأثيرات الطبية الرئيسية على الجسم بترتيب الأهمية. لمزيد من المعلومات عن مكونات النباتات وأفعالها، انظر ص 10-15.

الأبحاث

يوفر تفاصيل عن البحث العلمي، بما في ذلك نتائج أي اختبارات سريرية. وإذا كان الأمر ملائماً، يضم ملاحظات العشابين الممارسين عن أفعال النبتة المعروفة والاستخدامات الطبية الحديثة المحتملة للعشبة.

الاستخدامات الماثورة والحديثة

يكشف عن كيفية استخدام النبتة طبياً في الماضي وكيف تستخدم اليوم في تراثات عشبية مختلفة. ويتلخص الاختلافات بين الاستخدامات الماثورة والحديثة، ويبين كيف أن البحث العلمي يؤكد في بعض الأحيان صحة الاستخدام التراثي. ويكشف في بعض الأحيان عن استعمالات جديدة تماماً للعشبة. انظر المسرد ص 321 من أجل المصطلحات غير المألوفة.

الأجزاء المستخدمة

يوضح الأجزاء التي تستخدم طبياً من النبتة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

يقدم المستحضرات الرئيسية مع تفاصيل عن كيفية أخذها أو وضعها. ويعطي تنبيهات بشأن استخدام العشبة كدواء وعن النبتة بشكل عام. يذكر إن كانت النبتة أو مكوناتها أو مستخلصاتها معطورة قانونياً ملاحظة تقدم استخدامات ذاتية لكثير من المستحضرات. وقبل تجربة أي استخدام ذاتي، يجب أن تقرأ التنبيهات والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 299-298.

الاستخدامات الذاتية

يحيل إلى العلاجات الذاتية في قسم «علاجات الشكاوى الشائعة». ملاحظة: اقرأ دائماً التنبيهات الواردة في قسم المستحضرات الرئيسية واستخداماتها والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 299-298 قبل استخدام أي عشبة.

النباتات الطبية الرئيسية

من بين النباتات التي تعيش على كوكبنا، والتي يقدر عددها بـ 500000، يعتقد أن نحو 10000 نبتة تستخدم بانتظام لأغراض طبية. يقدم فهرس النباتات الطبية الرئيسية 100 من أشهر النباتات الطبية بترتيب الاسم اللاتيني. وكثير منها شائع التوفر ويستخدم على نطاق واسع في التراث العشبية المختلفة حول العالم، مثل البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) والزنجبيل المخزن (*Zingiber officinale*، ص 153). وهناك نباتات أخرى مثل الكالميا (*Jateorhiza palmata*، ص 106) في شرق إفريقيا تعتبر أعشاباً طبية رئيسية في موطنها. وثمة نسبة هامة من هذه الأعشاب خضعت لأبحاث ومعظمها ممتاز للاستخدام المنزلي.



الأخلية ذات الألف ورقة
عشبة زاحفة معمّرة تعلو
مترًا واحدًا، لها أثمار
بيضاء وأوراق دقيقة
التقسيم

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تحتوي على
العلامات التي يعتقد أنها تعطي
الأخيلة خصائصها المضادة للتشنج

الأثمار تحتوي على
زيت طيار



أجزاء هوائية مجففة

أوراق غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تتميز هذه الأعشاب بـ... وفعل أريج في حالات مادية لا يستعمل الزيت العطري إلا بإشراف
حضر... ل... ل...



منع

بيلسان أسود

أخيلة ذات ألف ورقة

علاج الزكام، تمزج أجزاء
مساوية من النعنع والبيلسان الأسود
والأخيلة ذات الألف ورقة تنقع
مُعقفة صغيرة في كوب من الماء
لعدة ساعات (نصف لتر من الماء)
يؤخذ 3 مرات يوميًا

الصبغة (لتحضيرها، انظر
ص 291) لعلاج عسر
الهضم، تؤخذ 20 قطرة 3
مرات يوميًا

لرَبِّطِ العَطَرِ
المُسْتَحْضَرِ
لِأَرْهَرِ سَجْدِهِ
الْعَشِيرَةِ لِعِلَاجِ أَمْرِهِ

المُخَبِّضَةُ (لتحضيرها، انظر ص 294) توضع على الجوف والجروح والكدمات

الأخيلة ذات الألف ورقة Yarrow, Milfoil *Achillea millefolium* (Compositae)

الأخيلة ذات الألف ورقة عشبة أوروبية محلية ذات تاريخ طويل في شفاء
الجروح. في العصور الكلاسيكية، كانت تعرف باسم العشبة الحربية
herba militaris، إذ إنها كانت تستخدم لإرقاء الجروح الناجمة عن
المعارك. ولطالما استخدمت كمقوّم، وصنّع منها كل أنواع المشروبات
المُرّة. تساعد الأخيلة ذات الألف ورقة في شفاء الزكام والإنفلونزا وتنفّع
ضد حمّى الكلا hay fever. كما أنها مفيدة لمشكلات الحيض واضطرابات
دوران الدم.

- تخفّض الحمّى
- مدرّة معتدلة للبول ومطهّرة بولية
- توقف النزيف الداخلي
- تحفّض على الحيض
- مصادة للالتهاب

الأبحاث

رغم الاستخدامات المتعددة للأخيلة ذات
الألف ورقة، فإن الأبحاث المجراة عليها
صعبة

الاستخدامات المأثورة والحالية

- شفاء الجروح يقال إن أخيل
استعمل الأخيلة ذات الألف ورقة لشفاء
الجروح، ومن هنا اشتق اسمها النباتي
وقد استخدمت قرونًا طويلة لهذه الغاية،
وصنّع منها مرهم للجروح في اسكتلندا.
- الخصائص العلاجية الكامازولين،
الذي يوجد في بعض الزيوت العطرية،
مضاد بارز للالتهاب ومضاد
للمؤرّجات. ولاكتونات التربينات
الأحادية النصفية مرّة ومقوية، ويساعد
الأخيليين في وقف النزف الداخلي
والخارجي. وربما تكون الفلافونيات
مسؤولة عن مفعول الأخيلة المصاد
للتشنج

- عشبة نسائية تساعد الأخيلة في
تنظيم دورة الحيض وتقلّل النزف
الحيضي الشديد وتخفّف آلام الحيض.
- استخدامات أخرى عندما تمزج
الأخيلة ذات الألف ورقة مع أعشاب
أخرى، تخفّف من الزكام والإنفلونزا
وتجعلها خصائصها المقوية المرّة
مفيدة عند ضعف الهضم والمغص كما
تعالج حمّى الكلا وتخفّف ضغط الدم
وتحسن دوران الدم في الأوردة
وتخفّف أوردة الدوالي

الاستخدامات الذاتية

- أوردة الدوالي، ص 302.
- تنظيف الجروح، ص 304.
- الحمّى، ص 311
- الزكام والإنفلونزا، ص 311
- العدوى الهضمية، ص 305



الأخيلة ذات الألف ورقة كانت تعرف
باسم «الرّعاف» لأن أوراقها كانت
تستخدم لوقف نزف الدم

المهنت والزراعة

الأخيلة نباتة محلية في أوروبا وغربي
آسيا تنبت في البرية في المناطق
المعتدلة من العالم وفي المروج وعلى
جوانب الطرق تنتشر العشبة عن
طريق جذورها وتُقطّف أجزاؤها
الهوائية في الصيف عندما تزهر.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار ذي محتوى متغير
(لينالول، كافور سابينين،
كامازولين)
- لاكتونات التربينات الأحادية
البصيفة
- فلامونيات
- فلوآنات (أخيليين)
- معدّبات الأستيلين
- ثلاثيات التربين
- حمض أساليسينيك
- كومارسات
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مصادة للتشنج
- قابضة
- تزيد التعرّق
- تخفّف ضغط الدم

الوجّ. عود الوجّ Sweet Flag, Sweet Sedge, Bacc Acorus Calamus (Araceae)



عود الوجّ

سنة عشبة ناشئة نشبة
المقصود ذات أوراق
مصلية طرية يعمد
وحدا

الوجّ مقو للباء في الهند ومصر منذ 2500 سنة على الأقل. وفي أوروبا يقدر عود الوجّ كمعشبة مرة فاتحة للشهية ومساعد على الهضم وكان المغلي يستخدم في أميركا الشمالية للحُمى وتشنج المعدة والمفص. وكان الجذوم يمسح من أجل ألم الأسنان ويستنشق الجذوم المسحوق من أجل النزلة

■ الطبّ الأيورفيدي عود الوجّ عشبة هامة في الطبّ الأيورفيدي، ويحتل بتقدير كمجدد للدماغ والجهاز العصبي، وكعلاج للاضطرابات الهضمية

■ طبّ الأعشاب الغربي تستخدم العشبة بشكل رئيسي للمشكلات الهضمية مثل الانتفاخ والريح والمغص وسوء الهضم. إن عود الوجّ، لا سيما الوجّ الأميركي *A. calamus var. americanus*، وهو مضاد للتشنج الأكثر فعالية، يفرج تشنّج الأمعاء كما أنه يساعد المعدة غير المرتاحة والمتمددة والصداع المترافق مع رداءة الهضم. ويعتقد أن مقادير قليلة تخفف حموضة المعدة، فيما تزيد الجرّع الكبيرة إنتاج الحمض. وبذلك مثل حسد عن كيف يمكن أن تعمي أسرار المجنّد من العشبة نفس نتائج مختلفه

الأفعال الرئيسية

- طارد للريح
- مفرّج لتشنجات العصبية
- مقو
- يبرد التعرق
- مسه

الأبحاث

- الأسارون انصب اهتمام الأبحاث على مكوّن الأسارون في الزيت الطيار الذي له مفعول مسرطن عند عزله. غير أن عود الوجّ الذي يزرع في الولايات المتحدة ويعرف باسم الوجّ الأميركي *(A. calamus var. americanus)* لا يحتوي على الأسارون، ولا يجب استخدام مستحضرات مصنوعة إلا من هذا الضرب من الوجّ
- العشبة بأكملها يؤخذ مسحوق عود الوجّ في الهند منذ آلاف السنين دون ورود تقارير عن الإصابات بالسرطان نتيجة استخدامه ويوحى بذلك بال استخدام البنت بأكملها مألوف، لكن يجب إجراء مزيد من الأبحاث

الاستخدامات الماثورة والحالية
■ الاستخدامات المبكرة اعتُبر عود

عود الوجّ له شهرة قديمة كمقو ومنبه. وهو عشبة هامة في الطبّ الأيورفيدي. كما أنه يستخدم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة. جذومه علاج قيم للهضم، ومقو للجهاز الهضمي. وهو يفتح الشهية ويلطف الهضم ويفرّج الريح ويخفف عسر الهضم والمغص. ولعود الوجّ مذاق مرّ وعطري قوي

والإلى جانب البحيرات والأنهار وفي الأماكن السبخة. يتم استنباته في الخريف أو أوائل الربيع بتقسيم كتل الجذامير وإعادة زراعتها في المياه الضحلة. وتجنّب الجذامير عند الحاجة.

الأنواع ذات الصلة

الوجّ الصيني *(A. gramineus)* عشبة صينية قريبة جداً من عود الوجّ وتستخدم طبياً لكثير من الحالات التي يعالجها

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار - تربينات أحادية بصفية (الوجّ الأميركي فقط) الأسارون (باستثناء الوجّ الأميركي)
- صابونينات
- عنصر مرّ (الأكورين)
- لثا



عود الوجّ نبتة مائية يشبه مظهرها السوسن وهو بعض الزهور صفراء في الصيف

المنبت والزراعة

ينمو عود الوجّ، الذي يعتقد أن منشأه الهند في أنحاء كثيرة من العالم وهو يفضل التربة الرطبة ويوجد في الأقالج

الأجزاء المستخدمة



جذوم محفّ

للجذامير
راحة سائلة
عصريةالجذامير تملأ لتصبح
شحنة سم تقريباً
وتجنى عند الحاجة

جذوم غص

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نميبها لا تؤخذ إلا تحت الإشراف الطبي لا تؤخذ لمدة تزيد على الشهر يمحظ استعمالها في بعض البلدان

المغلي يحضّر بترريح
عسر الهضم والريح
وربادة للشهيةالصبيغة يصفها
العشابون والأطباء
للعلل الهضمية

المسحوق يؤخذ كمقو في الطبّ الأيورفيدي



الثوم سنة معمرة
مصنعه سمو الى ارتفاع
٢٠ سم اضر لها
ارهاق فربطية باهتة او
نضاب محصرة

Garlic الثوم

Allium sativum (liliaceae)

الثوم دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مامون تماماً للاستخدام المنزلي وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية يُضاد كثيراً من العدوي، بما فيها تلك المتعلقة بالأنف والحلق والصدر كما أنه يخفّض الكولستيرول ويخفّف الاضطرابات الناتجة عن دوران الدم، مثل ارتفاع ضغط الدم، ويخفّض مستويات سكر الدم، ما يجعله مكوناً غذائياً مفيداً للمصابين بالداء السكري المتأخّر الظهور.



القوم يزرع على نطاق واسع تجارياً
للاستخدام في الطهي

الهيئة والزراعة

يزرع الثوم اليوم في كل انحاء العالم،
ومنشؤه الاصلى آسيا الوسطى. يزرع
بتقسيم بصلته ويجنى في اواخر
الصيف التالى

الأنواع ذات الصلة

البصل وكرث الذب (A. و A. cepa)
arsinum، ص 162) هما عشبتان
 طبيتان هامتان

المكونات الرئيسية

- ٢١ ريت طيار (اليس اليبير اليسير)
٢٢ سكور ييبات
٢٣ سيبيو م
٢٤ وبمبات E, C, B, A

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيوي
- يحفص ضغط الدم
- مضاد للداء السكري
- مقشع
- يقلل تحلُّط الدم
- طارد للدم
- يبرد التعرق

الأبحاث

- **مضاد حيوي** أجريت أبحاث على
الثوم في ألمانيا واليابان والولايات

المراجع المتعددة منذ الثمانينيات، لكن المراجع لا تزال غير متفقة حول كيفية تحقيقه. فعوله المضاد الحيوي الملحوظ عندما يسحق قشر غصن، يتفكك الألبين إلى اليسين عن طريق الألبيناز والاليسين ومكونات الزيت الطيار الأخرى مواد مطهرة ومضادة حيوية قوية، ما يفسر فعالية الثوم حتى في الحالات الشديدة مثل الزحار

● ضغط الدم أثبتت التجارب

السريوية في الثمانينيات أن الثوم يقلل مستويات الشحومات في الدم ويخفض ضغط الدم

الاستخدامات المأثورة والحالة

- علاج ماثور لطالما قدر الثوم لقدراته الشفائية. وكان، قبل تطوير المضادات الحيوية، يستعمل علاجاً لكل العدوي، من السل (التدرن) إلى التيفوئيد وكان يستخدم أيضاً لتضميد الجروح في الحرب العالمية الأولى
- عداوي القصبات الثوم علاج ممتاز لكل أنواع العدوي الصدرية ويساعد على تخفيف النزلة
- السيل الهضمي تستحب العدوي الهضمية جيداً للثوم ويمكن أن تطرد هذه العشرة أيضاً الطفيليات المعوية من الجسم.

■ علاج لدوران الدم يحول الثوم

دون حدوث مشكلات دوران الدم
والسكتات strokes بتفريق الدم. كما
أنه يخفض مستويات الكوليستيرول
وضغط الدم

■ استخدامات أخرى يستخدم الثوم

للعديوى ويمكن اخذه إلى جانب المضادات الحيوية التقليدية لدعم مفعولها ودرء الآثار الجانبية كما أن الثوم يخفض مستويات سكر الدم ويمكن أن يساعد في حالات السكري المتأخر الظهور

الاستخدامات الذاتية

- القهاب اللوزتين، ص 311



**المستحضرات الرئيسية
واستخداماتها**

تعليم - تعليمه في فرنسا مع استثنائيين كمالا - هو * مدارج - راجع

- شرب الليمون
يحتوي على فيتامين سي
الذي يساعد على
تقوية المناعة
وتحسين الهضم

الموضوع المعروضة تستخدم
يانتظام في الطهي للمساعدة في
خفض مستويات الكوليسترول
وتعزيز الجهاز المناعي

الكرويات تحتوي على زيت الثوم،
تؤخذ لرفع مقاومة العدوى.

البرشاميات (لصعها، انظر ص 291) لالتهاب القصبات، يؤخذ 2 برشامة 100 مع 1 مرار يومياً

② الأقراص تؤخذ لفرط ضغط الدم والتهاب القصبات

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| ■ ألم الأذن، ص 312 | ■ العداوي البولية، ص 314 |
| ■ الزكام والإنفلونزا، ص 311 | ■ العداوي الفطرية، ص 314 |
| ■ السعال والتهاب القصبات، ص 310 | ■ العداوي البهيمية، ص 305 |
| ■ سَعْفَةُ القدم، ص 304 | ■ عقبولة الشَّفة، ص 304 |
| ■ العُدَّة والحَبوب، ص 305 | ■ فرط ضغط الدم، ص 301 |
| | ■ مقوُّ للمُسْتَنِينَ، ص 319 |



الألوّة
نبته معمّرة ذات أوراق
عصارية يسع طولها ١٨٠
سم وسنمة ذات زهر
أصفر أو برتقالي

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تنزّ سائلًا مرّا يجفّف
ويعرف باسم الصبورة المرّة. كما
تحتوي أيضًا على هلام شفاف.
وهو علاج ملطّف للبشرة



أوراق مقطّعة

تقطع الأوراق
ويوصع الهلام
الشفاف على
البشرة كعلاج
إسعاف أولي
لحروق

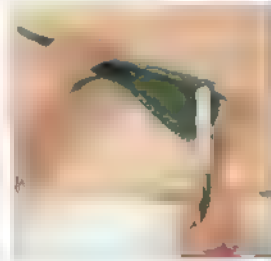
أوراق

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

منبهات لا تستخدم العصارة الصفراء المرّة المستخرجة
من قاعدة الأوراق (الصبورة المرّة) على الجلد واستخدامها
محظور في بعض البلدان لا تؤخذ داخليًا أثناء الحمل أو
الإرضاع لا تؤخذ من قبل المصابين بالهوسير أو مرضى
سكر



الصبورة المرّة يستخدمها
العشّابون لعلاج
الإمساك



العصارة تصنع تحاريا من هلام
لعلاج القروح الهضمية. يؤخذ ٥0
مل ٦ مرات يوميًا

الأوراق تقطع ورقة ثم تشطر
لاستخراج الهلام توضع بوفرة على
الحروق والأكزمية مرتين يوميًا

الصبيغة تصنع من عصارة المرّة (من 29١) لتعطي الشبهة. يؤخذ 5 قطرات مع
ماء من الوجبات

الاستخدامات الذاتية

- الثآليل، ص 304
- الجروح، ص 304
- الجلد الناز، ص 303
- الحروق الثانوية وحروق الشمس، ص 303
- علامات التقدم، ص 317

القولون إلى الانكماش، ما يؤدي عامّة
إلى تحرّك الأمعاء بعد 8-12 ساعة على
تناوله وتنبيه الخصائص المرّة للنبّة
الهضم عند تناولها بجرع متدنية. وعند
الجرع المرتفعة، تكون الألوّة المرّة
ملينة ومسهلة

الألوّة، الصبّر Aloe vera, Aloes Aloe vera syn. A. barbadensis (Liliaceae)

يرجع أصل الألوّة إلى إفريقيا، وهي تُزرع عادة كنبّة للزينة ولها
استخدامان طبيّان مختلفان. الهلام الشفاف الموجود في الورقة دواء
فعال جدًّا للجروح والحروق، يسرّع الشفاء ويخفّض مخاطر الإصابة
بالعدوى. ويُعرف السّسغ sap الأصفر المستخرج من قاعدة الورقة عند
تجفيفه «بالصبورة المرّة»، وهو ملين قوي ومفيد في حالات الإمساك
قصير الأجل.

- مطربة
- مبيّة

الأبحاث

الخصائص العلاجية بينت الأبحاث
الواسعة المجراة في الولايات المتحدة
وروسيا منذ الثلاثينيات أن للهلام
الشفاف قدرة كبيرة على شفاء الجروح
والقروح والحروق، حيث يشكّل غطاء
واقياً للمطقة المصابة ويريد من سرعة
الشفاء. ويعود هذا المفعول بشكل
جزئي إلى وجود الألوكتين B الذي ينبّه
الجهاز المناعي

الاستخدامات المأثورة والحالية

- علاج جمالي للألوّة تاريخ طويل
من الاستخدام كدهون للبشرة. ويقال
إن كليوباترا كانت توجع الفضل في
جمالها إليها
- علاج غربي اشتهرت الألوّة في
الغرب لأول مرة في الخمسينيات عندما
اكتشفت قدرتها على شفاء الحروق، لا
سيما الحروق الإشعاعية
- الإسعاف الأولي الألوّة علاج
إسعاف أولي ممتاز يحتفظ به في البيت
من أجل الحروق والجلوف والسموط
وحروق الشمس. عندما تقطع الورقة، لا
تطلق هلاماً ملطّفًا يمكن وضعه على
الجزء المصاب
- حالات الجلد الهلام مفيد لكل
حالات الجلد تقريباً التي تحتاج إلى
تلطيف أو تقيّض، كما أنه يعالج عروق
الدوالي إلى حد ما
- القروح يعمل التأثير الواقي
والمعالج للألوّة داخلياً أيضاً، ويمكن
استخدام الهلام للقروح الهضمية
ومتلازمة الأمعاء الهيجية
- ملينة السائل الأصفر المرّ في
الأوراق (الصبورة المرّة) يحتوي على
الانتراكينون، وهو ملين قوي يدفع



الألوّة لها أوراق عصارية حصر، إلى
رعاية شائعة تعطي مواد طبية فعالة

المنبت والزراعة

الألوّة منشؤف إفريقيا الشرقية
والجنوبية، وهي تنمو في البرية في
المناطق المدارية وتُزرع على نطاق
واسع في كل أنحاء العالم (الألوّة التي
تزرع في المنازل يكون محتواها من
الانتراكينون متدنياً) وتُزرع الألوّة
سقطيع فسائل صغيرة ذات جذور
وللمحصول على الهلام والسائل المرّ،
تقطع الأوراق وتصفى وفق ما هو
مطلوب.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الألوّة الإفريقية (A. ferox) في
طب الأعشاب كملين مهيج. وشمة كثير
من أنواع الألوّة الأخرى المفيدة طبيّاً.

المكوّنات الرئيسية

- إنتراكينونات (الوين وإيمودين
الألوّة)
- راتينجات
- حموض الشب
- متعدّدات السكريد
- ألوكتين B

الأفعال الرئيسية

- تشفي الحروق
- تنبّه إفرازات الصفراء



الخولنجان الصغير
سنة عطرية معمرة نحو
متريين، له أزهار بيضاء
وحمرراء وأوراق رمحية
الشكل

الأجزاء المستخدمة



الحدومور له مفعول
مدفئة ومبينة ويفيد في
كثير من المشكلات
الهضمية

جدومور مجفف

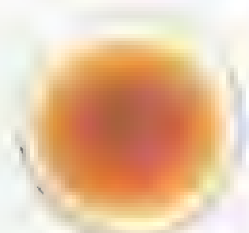
سجد مير بكهة تسببة
وستستخدم في انطهي

جدومور طازج

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



تقطيع الجذر من أجل المعلي
(الإعداد، انظر ص 291) لدوار
السكر، يرش ببطء فيجان ملان



الصيغة (لتحصيرها، انظر
ص 291) ثلاث استخدام الطويل
الأمدة لتحسين الهضم، تؤخذ 20
قطرة مجففة في 100 مل من الماء 1
مرات يومياً

المسحوق سمثيان، تؤخذ
برشامة 250 مع (الإعدادها،
ص 291) مرتين يومياً



■ داء المبيضات يمكن استخدام
الخولنجان الصغير مع أعشاب أخرى
مضادة للفطر كجزء من نظام لعلاج داء
المبيضات المعوي
■ الجرعة الخولنجان الصغير عشبة
مدفئة ومبينة باعتدال للجهاز الهضمي
الضعيف عندما تؤخذ بجرعة متوسطة،
لكنه يمكن أن يكون مهيجاً عند أخذ
جرع كبيرة

الاستخدام الذاتي

■ القيثان ودوار السفور، ص 306

1000 سنة، وانسجماً مع التراث
العشبي الصيني والهندي، يستخدم في
الغرب بشكل رئيسي كطارد للريح
ولعسر الهضم والقيء وآلم المعدة
ويمكن استخدام نقيعه لتلطيف القروح
الفموية المؤلمة والتهاب اللثة ولطالما
تُنصح باستخدام الخولنجان الصغير
كعلاج لدوار البحر، وذلك ليس
مستغرباً بالنظر إلى قدرات قريبه
الزنجبيل المخزني (*Zingiber
officinale*، ص 153) على تقريح دوار
السفر

Galangal, Gao Liang الخولنجان الصغير *Alpinia officinarum* (Zingiberaceae)

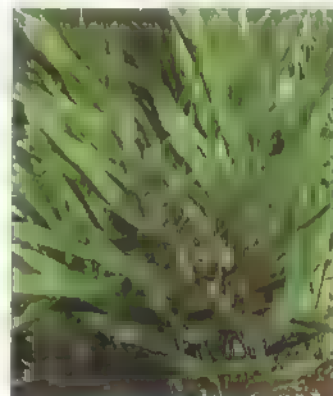
الخولنجان الصغير عشبة مدفئة ومريحة للهضم، على غرار سائر أعضاء
فصيلة الزنجبيليات، له رائحة عذبة وطعم قابلي معتدل، وهو مناسب لكل
الحالات التي تحتاج فيها المناطق الداخلية من الجسم إلى دفء أكبر. وقد
أدخل إلى أوروبا في القرن التاسع عشر، واعتبره المتصوف الألماني
هيلدغارد Hildegard من بنغن Bingen بمثابة تابل الحياة الذي حيانا به
الله ليدفع عنا المرض.

المكونات الرئيسية

■ زيت عطري (نحو 1%) يحتوي على
الألفابينين والسينيول والليالول
■ لاكتونات القربينات الأحادية
النصفية (الغالغول والغالغفين)

الأفعال الرئيسية

■ مقو هضمي مدوي
■ طارد للريح
■ مضاد للفطر
■ منبه
■ يحول دون القيء



الخولنجان الصغير تابل هام في
المطبخ التايلاندي ويعطى للخيول
العربية لتنشيطها في مناطق من آسيا

المنبت والزراعة

الخولنجان الصغير منشؤه المناطق
العشبية في جنوبي الصين وجنوب
شرقي آسيا عموماً، وهو اليوم يزرع
كتابل ودواء في كثير من أنحاء آسيا
المدارية. ويوزع بتقسيم الجذامير
 وإعادة غرسها في الربيع، ويحتاج إلى
تربة مجففة جيداً ومكان ظليل، تجنى
الجذامير من النباتات التي يبلغ عمرها
4-6 سنوات في نهاية موسم الزرع،
ويمكن استخدامها طازجة أو مجففة

الأنواع ذات الصلة

الخولنجان الكبير، يسمى أيضاً
الزنجبيل السيامي (*A. galanga*)، وثيق
الصلة بالخولنجان الصغير لكن مذاقه
ومحتواه من الزيت العطري متدنيان
ويبدو أن له مفعولاً مضاداً للقرحة
وثمة نوعان آخران من الخولنجان هما
الخولنجان الصيني (*A. katsumadai*)
والخولنجان الحامض (*A. oxyphylla*)
يستخدمان بطريقة مماثلة جداً
للخولنجان الصغير في الطب الصيني
الماتور



الخلة عشبة حولية
منتصبة تطلو مترًا واحدًا.
لها أوراق مقسمة إلى حزم
وعناقيد من الأزهار
البيضاء

الخلة، الصقلين Visnaga, Khella

Ammi visnaga syn. *Daucus visnaga* (Umbelliferae)

خلة برائحتها العطرية اللاذعة وطعمها المر لها قيمة طبية أعلى من قيمتها المطبخية. إنها مرخّ فعال للعضلات وتستخدم منذ عدة قرون لتسكين آلام حصى الكلية الممضة. وقد أكدت الأبحاث العلمية صحة هذا الاستخدام الماثور. تحتوي الخلة على الخلين khellin الذي يستخرج منه لبوية مأمونة لعلاج الربو

- مضادة للربو
- مرخية

الأبحاث

■ **مضادة قوية للتشنج** كشفت أبحاث أجراها سيد لانغون يعملون في مصر سنة 1946 أن الخلة (لا سيما مكوناتها الخلين والفيزناجين) لها مفعول قوي مضاد للتشنج على العضلات القصصية الصغيرة والشرابين انتاجية التي تمز القلب بالدم، وعلى انسببت البولية. تدوم قدرة الخلة على تخوية القصصيات نحو 6 ساعات، وليس لهذه النبتة أي آثار جانبية

■ **الخلين** يستخرج الإنتال Intal من الخلين، وهو دواء للربو يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **حصى الكلى** الخلة دواء مصري ماثور لعلاج حصى الكلى. وقد ذكرت في برديّة إبيرز بمصر (نحو سنة 1500 ق.م.) ولا تزال تستخدم لتفريج حصى الكلى. وبترخية عضلات الحالب، تخفف الخلة من الألم الذي تسببه الحصى العالقة وتساعد نزول الحصى إلى المثانة

■ **علاج للربو** بعد الأبحاث التي أجريت على خصائص الخلة المضادة للتشنج، تعطى الخلة اليوم من أجل الربو، وتناولها مأمون حتى للأطفال ورغم أنها لا تفرج دائماً نوبات الربو الحادة، إلا أنها تساعد في الحؤول دون معاودتها

■ **حالات تنفسية أخرى** الخلة علاج فعال لكثير من المشكلات التنفسية، بما في ذلك التهاب القصبات والنفخ emphysema والشاهوق

■ **عشبة دورانية** بترخية الشرايين



الخلة بمصر في مصيلة الحرر وله
ب. ه. لدقيقة احمرية الميرة

المنبت والزراعة

الخلة منشؤها شمال إفريقيا وتنمو في البراري في الشرق الأوسط وحوض البحر المتوسط. وقد وُثقت في اسراليا وأميركا الجنوبية. تنمو الخلة من اسدره وتررع على نطاق واسع تجمع الثمار ادقيقه التي تحتوي على البذور في أواخر الصيف قبل أن تنضج تماماً

الأنواع ذات الصلة

الخلة الكبيرة (*A. majus*, ص 164) نبتة وثيقة الصلة بالخلة تستخدم لعلاج الربو، لكنها تؤخذ بشكل رئيسي كمدر للبول ولعلاج الصداف

المكونات الرئيسية

- الخلين (1%)
- الفيربين
- عليكوريد انحول
- ريت طيار (0.2%)
- فلامونيت
- سنبرولات

الأنفعا الرئيسية

- مضادة للتشنج

الأجزاء المستخدمة

سنة عصنة
منمرة

العدور المسحرج من
ثمار السنة، عصنة جمع
في أواخر الصيف
وتجفف لكي تستخدم
في الانقة والمسايق



العدور

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تجبيبات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي الاستخدام الطويل الأمد يؤد عوارض مثل الغثايل والصداغ والأرق خاصة لقيود قامومية في بعض البلدان



المقبع بلطف الربو والتهاب
القصبات وحصى الكلى



المسحوق يصفه الأطباء والعشابون
الطبيون لتفريج الدبحة

الخلة وأفضلها نوعية تستخدم في
الاندلس بإسبانيا لتخفيف الأسنان
وتنعكس القيمة العالية لهذه العشبة في
القول الذهب أو الفضة أو الخلة، وإلا
علاء

التاجية، تساعد الخلة في تحسين إمداد
عضلة القلب بالدم، ولذلك تخفف
الدبحة، غير أن الخلة لا تخفف ضغط
الدم

■ **وقاية الأسنان** كانت أكبر بذور



حشيشة الملاك الصينية
سنة معمرة منبصه غريبه
تغلو متريين. لها اوراق
حصراء راهية وسوق
حواء

حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelica, Dang Gui *Angelica sinensis* syn. *A. polymorpha* (Umbelliferae)

النباتات الطبية الرئيسية

حشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقيوة الرئيسية للحالات التي تعاني منها النساء في الصين. تتناولها ملايين النساء يومياً كمقو منشط. وهي تساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم. وحشيشة الملاك الصينية رائحة عذبة لاذعة شديدة التميز، وغالباً ما تستخدم في الصين في الطهي، وتلك أفضل طريقة لتناولها كمقو للدم.

- مقوية للدم
- تحت على الرحم الحيضي
- مضادة للتشنج

الأبحاث

- الأمراض النسائية أظهرت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ السبعينيات أن هذه العشبة تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، ما قد يفسر فائدتها من أجل الأم الحيض.
- الذئبة بأكملها أظهرت الأبحاث أن النبتة بأكملها، بما في ذلك الجذور، تقوي وظيفة الكبد. وللجذور بأكمله مفعول صا (مضاد حيوي).

الاستخدامات الماثورة والحالية

- مقوية للدم حشيشة الملاك الصينية مشهورة في الصين كمقو، وتؤخذ لحالات الدم المعور وفقر الدم ولعوارض فقر الدم الناتجة عن فقد الدم، مثل شحوب البشرة والخفقان وانخفاض الحيوية.

- صحة المرأة تنظم حشيشة الملاك الصينية الدورة الحيضية وتفرغ الأم الحيض وتنشجته. كما أنها مقو مثالي للنساء ذوات الحيض الشديد اللواتي يتهددن خطر الإصابة بفقر الدم. لكن بما أنها تنبه النزيف الحيضى يفضل أحد مقويات حرى مثل اقراص الكبير (*Urtica dioica*، ص 145) أثناء الحيض إذا كان النزف شديداً. وهي أيضاً مقوية للرحم وتعالج العقم.

- دوران الدم حشيشة الملاك الصينية عشبة مدققة تحسن دوران الدم في البطن واليدين والقدمين كما أنها تقوي الهضم وتفيد في علاج الحبوب والخراجات.

الاستخدامات الذاتية

- مشكلات الحيض، ص 315
- معالجة الإمساك، ص 316



حشيشة الملاك الصينية تكتسي ازهارا بيضاء جذابة في الصيف

المهنت والزراعة

حشيشة الملاك الصينية موطنها الصين واليابان، حيث تزرع هناك اليوم. والفضل الجذامير تنتج في مقاطعة غانسو بالصين تزرع البذور في الربيع وتحصن الجذامير في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

حشيشة الملاك الأميركية (*A. atropurpurea*) لها خصائص مماثلة، رغم أنها أقل عطراً وحشيشة الملاك الأوروبية (*A. archangelica*)، ص 160) عشبة مدققة مقوية للهضم ودوران الدم، لكن ليس لديها مفعول مقو مماثل لحشيشة الملاك الصينية.

المكونات الرئيسية

- كومارينات
- زيت طيار (قتاليد البوتيليدين، ليفوستيليد، تربينات احادية نصفية، كارفاكرول)
- فيتامين B12
- بيتاسيتوستيرول

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- مركبة

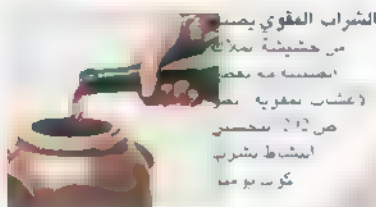
الأجزاء المستخدمة

الجذور ذو خصائص طبية قيمة وغالباً ما يستخدم في الطهي

الجذور كبير صارب إلى
المني من الحارج وأبيض
من الداخل

جذور مشرحة
ومحفظ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الشراب المقوي يصنع من حشيشة ملاك
محصنة مع عصا
لاعشاب مقوية
ص 212 سحق
يشرب بشرط
كوب أو اثنين
يومياً.

النفيع من أجل ضعف دوران الدم،
تنقع ملعقة صغيرة في كوب من
الماء (انظر ص 291) يشرب
كوب أو اثنين
يومياً.

الجذور المفروم
يضاف عادة إلى أطباق
الشورية في الصين

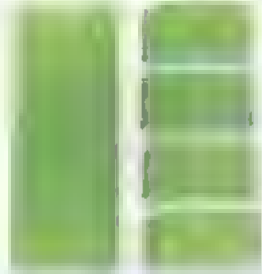
الصيغة (الإعدادات)، انظر
ص 315
معلقة صدام مع الماء مر
يومياً على الأقل

المغلي (لتحصيره، انظر ص 291) لفقر الدم، يؤخذ 1 كوب 2 مر - يوم
الاقراص تؤخذ كمقو عام للساء



الكرفس النبطي
نبات ثنائية الحول لها ساق
محذرة صفيحة وأوراق
لماعة وأزهار صغيرة
ويصل ارتفاعها إلى
حوالي 50 سم.

الأجزاء المستخدمة



السوق تؤكل
كخضرة مغذية
ويصنع منها
العصير

الأوراق المستنة
المستنة عطرية



الساق
البذور تحتوي على زيت طيار وهي
الجزء الرئيسي المستخدم طبياً

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

مستحضرات لا يؤخذ الكرفس طبياً أثناء الحمل أو بعد الإصابة بأصغر به في
الكل لا تستخدم البذور المبيعة للزراعة في المستحضرات الطبية لا
يؤخذ الزيت بعطري داخل إلا بإشراف اختصاصي

علاج كشراب مطهر
يؤخذ كوب من الجوز
العصوي وعصير
الكرفس يومياً



نقع البذور (لإعداده،
ص 290) للكرفس والتهاب
المفصل، يؤخذ كوب يومياً

صبغة البذور (لإعدادها، ص 291) للرثية
(الروماتيزم)، تؤخذ 30 قطرة 3 مرات يومياً

مسحوق البذور لالتهاب المفصل، ثمرج ملعقة صغيرة مع الطعام يومياً

خفض ضغط الدم بمزجها مع أعشاب
أخرى

الاستخدامات الذاتية

التهاب المفصل، ص 313

الكرفس، ص 313.

شرب مغد عصير الكرفس
والجزر يشكل شرباً مغذياً ومنتظفاً
مفيداً لكثير من الأمراض المزمنة
استخدامات أخرى بذور الكرفس
مفيدة لمشكلات الصدر مثل الربو
والتهاب القصبات، ويمكن أن تساعد في

الكرفس النبطي Celery, Smallage Apium graveolens (Umbelliferae)

لكرفس مالوف كأحد الخضار أكثر من كونه دواء، وقد استخدمت سوقه
ونوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والرثية ومشكلات
التهاب المفصل، وهو عشبة منظفة ومدرّة للبول، تستخدم بذوره بشكل
خاص للشكاوى الرثية حيث يكون هناك تراكم للفضلات المنتجة
والنور مشهورة أيضاً كطاردة للريح، ولها مفعول مهدئ لطيف.
وللسوق أهمية متدنية من الناحية الطبية

- مضاد للتشنج
- خافض لضغط الدم
- طارد للريح
- مدر للبول
- مطهر بولي

الأبحاث

الزيت العطري بينت الأبحاث التي
أجريت في ألمانيا وأصير في
لسمبيليت وإسبانيا أن للزيت
العطري مفعولاً مهدئاً للجهاز العصبي
المركزي. وبعض مكوناته مفاعيل
مضادة للتشنج ومركبة ومضادة
للاختلاج. وقد أثبتت الدراسات في
الصين فائدة الزيت في معالجة فرط
ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

عشبة قديمة تبين السجلات أن
الكرفس يزرع منذ ما يزيد على 3000
سنة، لا سيما في مصر الفرعونية، وقد
عرف في الصين في القرن الخامس قبل
الميلاد. استخدم الكرفس تاريخياً
كغذاء، وكانت البنية بأكملها وبذورها
تؤخذ طبياً في أزمنة مختلفة

خصائص منظفة تستخدم البذور
اليوم لمعالجة الحالات الرثية والكرفس
goul وهي تساعد الكليتين في طرد
اليورات وغيرها من الفضلات غير
المرغوب فيها، كما تعمل على خفض
الحموضة في الجسم ككل. وتفيد
البذور في حالة التهاب المفصل
وتساعد في إزالة سموم الجسم
وتحسين دوران الدم في العضلات
والمفاصل.

مدر للبول لبذور الكرفس مفعول
معتدل مدر للبول ومفعول مطهر قوي
وهي فعالة في علاج التهاب المثانة
وتساعد في تطهير المثانة والنبليات
البولية



الكرفس عشبة طبية هامة ومن الخضار
المشهورة أيضاً

المنبت والزراعة

لكرفس موطنه بريطانيا والدول
الأوروبية الأخرى، وينمو في البرية
على طول الشواطئ الإنكليزية
والويلزية، وفي المناطق السبخة. يزرع
على نطاق واسع كأحد الخضار، وضربه
المزروع أقل عطراً من الضرب البري.
يزرع بواسطة البذور في الربيع
ويحصد من أواسط الصيف حتى
الحريف

الأنواع ذات الصلة

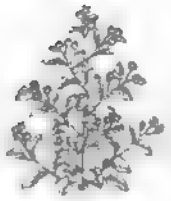
الكرفس اللبني (A. graveolens var.
rapaceum) ضرب من الكرفس ذو
«جذر لفتي». وهو غذاء طبي يمتلك
بعض المزايا نفسها التي للكرفس
النبطي

المكونات الرئيسية

زيت طيار (1.5-3%) يحتوي على
الليمونين (60-70%) والفنداليدات
واسيتا - سليبين
كومارينات
فورانونكومارينات (بير غابتين)
فلافونيات (أبين)

الأفعال الرئيسية

■ مضاد للرثية



الأرقطيون
نبات ثنائية الحول ذات
سوق يصل ارتفاعها إلى
1.5 متر ورؤوس أزهار
حمراء وورقات معقوفة

الأَرَقْطِيُّون، البَلَسْكَاء Burdock, Niu Bang Zi *Arctium lappa* (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأرقطيون هو أكثر الأعشاب المزيلة للسمية أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم، مثل عدوى الحلق وغيرها والحبوب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والبذور في تنظيف الجسم من الفضلات، ويعتقد أن الجذر مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص

- تربينات أحادية نصفية
- إينولين (45%)

الأفعال الرئيسية

- منظم
- مضاد حيوي (صاد)
- مدر معتدل للبول
- مطهر

الأبحاث

- **مضاد حيوي** بيّنت الدراسات في ألمانيا (1967) واليابان (1986) أن متعدّدات الأسيتلين، لا سيما في الجذر الطازج، لها مفعول صائد
- **أبحاث أخرى للأرقطيون** خصائص مضادة للجراثيم ومضادة للمطر ومفاعيل مدرة للبول ومخفضة لمستويات السكر في الدم. ويبدو أن له أيضاً عملاً مضاداً للأورام. ومعروف أن الأرقطينين مرخّ لطيف للعضلات

الاستخدامات الماثورة والحالية

- **تاريخ** كان الأرقطيون علاجاً تراثياً للنقرس gout وأنواع الحمى وحصى الكلى. وفي القرن السابع عشر، كتب كليببر Culpeper «يوصى كثيراً بالبذور لتفتيت الحصى وطرحها خارجاً عن طريق البول»

- **عشبة منقّفة** يستخدم الأرقطيون في طب الأعشاب الصيني والغربي كعشبة مزيلة للسموم. تستخدم البذور لإزالة السموم في أنواع الحمى والعدوى مثل النكاف mumps والحصبة، ويساعد الجذر الجسم في إزالة الفضلات في حالات التهاب المفاصل وحالات الجلد المزمنة

- **مشكلات الجلد** إن أفعال الأرقطيون المدرة للبول والصادة (المضادة الحيوية) والمرة المعتدلة تجعله مفيداً لعلاج الاضطرابات الجلدية، لا سيما عندما تكون السمية العامل الرئيسي، كما في العد والحبوب والفراغات والعدوى الجلدية الموضعية والإكزيمة والصداف psoriasis

- **أدوية مؤتلفة** نادراً ما يستخدم الأرقطيون وحده في الأدوية فهو يمزج عادة مع أعشاب أخرى مثل الطرخشقون Taraxacum officinale (ص 140)، لموازنة مفعوله المنظم القوي

الاستخدامات الذاتية

- **الطفح الجلدي**، ص 303
- **العد والحبوب**، ص 305



الأرقطيون في سنته الأولى ينتج وردية من الأوراق الكبيرة

المنبت والزراعة

الأرقطيون موطنه في أوروبا وآسيا وينمو الآن في الأقاليم المعتدلة في كل

المكونات الرئيسية

- غليكوزيدات مرة (أرقتيوبيكارين)
- فلافونيات (أرقتين)
- حموض التتبك
- متعدّدات الأسيتلين
- زيت طيار

الأجزاء المستخدمة

الأوراق والخضار
تحتوي على لدور تحس في أوج الحصاد

لبن معصدة
بوريفات معقوفة

الجذر المجفف، فقد يستخدم في المستحضرات الطبية

المدور لب
حصائص
منقّفة ومدرة
للبول

أوراق
محفقة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

الترخشقون

علاج البقع، يصنع مغلي (انظر ص 290) من ملعقتين صغيرتين من جذر الأرقطيون و 6 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون يشرب كوب واحد مرتين يومياً

أرقطيون

صبغة الجذر (لنحضيرها، ص 291) للرئية ومشاكل الجلد، تؤخذ 20 قطرة محففة بالماء 2-3 مرات يومياً لمدة 4 أسابيع

صبغة الجذر (لإعدادها، ص 291) لالتهاب المفاصل والاضطرابات الجلدية، تؤخذ 20 قطرة محففة بالماء 2-3 مرات يومياً لمدة 4 أسابيع

لبخة الأوراق (لإعدادها، ص 294) توضع على الفراغات والحبوب

الأفسنتين. الدَّمْسِيْسَة Wormwood *Artemisia absinthium* (Compositae)

لاستين هو أحد النباتات المرّة بحق، له تأثير مقوٍ على الجهاز الهضمي، لا سيما على المعدة والمرارة. يؤخذ بجرع صغيرة ويُرشف، ويعطى طعمه الشديد المرارة دوراً هاماً في مفعوله العلاجي. وكان لاستنتين في الماضي من المنكّهات الرئيسية لشراب الفرموت (الذي نشأ من اسم الأفسنتين بالألمانية)



الأفسنتين نبتة معمرة
تعلو متراً واحداً، لها سوق
خضراء إلى رمادية
وأوراق ريشية، وكلاهما
مغطى بشعيرات دقيقة

الأجزاء المستخدمة



أوراق غضة

أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنديبات ٧ يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي يؤخذ بكميات قليلة فقط، ولمدة لا تتعدى ٩-٤ أسابيع لا يؤخذ أثناء الحمل



المقنع المصنوع من الأفسنتين
وأعشاب أخرى يستخدم كعلاج
هضمي



الصبيغة تستخدم لعلاج
المشكلات الهضمية، مثل فقر
الدم.

- حموص الغبوبيين
- ليعابات

الأفعال الرئيسية

- مر عطري
- مضاد للالتهاب
- يحفّف الم المعدة
- يثبّث إفراز الصفراء
- يطرد الدود
- مضاد لحظيف للاكتئاب

الأبحاث

- عشبة مرّة أثبتت الأبحاث التي أجريت على الأفسنتين أثناء السبعينيات أن هناك مجموعة من المكونات الموجودة في النبتة والتي تساهم بمفعولها الطبي. كثير منها شديد المرارة يؤثر على مستقبلات المذاق المر في اللسان ما يطلق فعلاً منعكساً ميبه المعدة والإفرازات الهضمية الأخرى
- أبحاث أخرى الأزولينات مضادة للالتهاب، ولاكتونات التربينات الأحادية المصفية ذات مفعول مضاد للأورام، كما أنها مبيدة قوية للحشرات. التوجون منبه للدماغ، وهو مامون الاستعمال بجرع صغيرة لكنه سام بجرع كبيرة

الاستخدامات المأثورة والحالية

- الأفسنتين الإفستين مصدر للأفسنتين absinthe، وهو مشروب إدماني سام اشتهر في فرنسا في القرن التاسع عشر. الأفسنتين محظور اليوم، وكان ينكه بالزيت العطري للأفسنتين الذي يحتوي على التوجون، ولذلك يكون استعماله المفرط ساماً
- منبه هضمي الأفسنتين دواء مفيد جداً للذين يعانون من ضعف الهضم فهو يزيد حمض المعدة وإنتاج الصفراء، لذا يحسّن الهضم وامتصاص المواد المغذية، ما يجعله مفيداً في كثير من الحالات، بما في ذلك فقر الدم. كما



الأفسنتين ذو عطر قوي وكان يستخدم تشكبه كثير من المشروبات

المنبت والزراعة

الأفسنتين نبتة أوروبية الموطن تنمو على جوانب الطرقات. وهو اليوم ينمو في البرية في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة كما أنه يزرع في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم. يكثر الأفسنتين عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في الخريف وتجنّب الأجزاء الهوائية في أواخر الصيف

الأنواع ذات الصلة

تضم أنواع الأفسنتين ذات الاستخدام الطبي الفيسوم (*A. abrotanum*)، ص (170)، والشيش الصيني (*A. annua*)، ص (64)، والشيش الشاذ (*A. anomala*)، والشيش الشعري (*A. capillaris*)، ص (170)، والشيش الشرقي (*A. cina*)، ص (170) والشويلاء (*A. vulgaris*)، ص (171) والطرخون (*A. dracunculus*)، ص (171)

المكونات الرئيسية

- زيت طيار يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (أربسين أناسنين) والتوجون والأزولينات
- فلافونيات

- مبيد حشري ومنقّر حشري جيد.
- استخدامات أخرى إن مفعول الأفسنتين المضاد للالتهابات يجعله مفيداً للعدوى، ويستخدم بين الحين والآخر كمضاد للاكتئاب
- الاستخدامات الذاتية
- ارتفاع الحرارة، ص 311
- فقر الدم، ص 301

- يخفّف الريح والانتفاخ، وإذا أخذت الصبيغة بانتظام، تقوّي الهضم ببطء وتساعد الجسم في استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل.
- الديدان الأفسنتين، كما يوحي اسمه الإنكليزي، علاج ماثور لطرد الديدان، وهو معتدل الفعالية.
- منقّر ماثور للحشرات الأفسنتين



الشَّيْح الصيني
معمرة نعو محو مدو
واحد لها ورق
حصر ريشة تعصب
شعير ب دقيقة

الأرطماسيا الصينية. الشَّيْح الصيني Qing Hao, Chinese Wormwood

Artemisia annua (Compositae)

كان الشَّيْح الصيني حتى وقت قريب يعتبر نوعاً آخر من الأفسنتين، لكن ثمة اختلاف هام بينهما، وهو استخدامه في الطب الصيني الماثور لعلاج الملاريا. وقد أثبتت الأبحاث اليوم صحة هذا الاستخدام، وكشفت أن الشَّيْح الصيني يشفي من الملاريا ويحول دون الإصابة بها، وأنه خال نسبياً من الآثار الجانبية. وتستخدم حالياً مواد مستخلصة من الشَّيْح الصيني كمضاد فعال للملاريا في تناول الجميع.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على
الارتيميسينين، وهو
مضاد قوي للملاريا

تجس الأوراق -
في الصيف

أوراق عصة

أوراق
مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الشَّيْح الصيني إلا بإشراف اختصاصي لا يؤخذ أثناء الحمل

الصبغة توصف لوقاية
من الملاريا وتستخدم أيضاً
لعلاج المرض نفسه

النقع شديد المرارة
يستخدمه العشابون لعلاج
الصداع والحمى.

⊗ الأقراص تحتوي على الارتيميسينين، المستخرج من العشبة، وتؤخذ لمعالجة الملاريا في المناطق المدارية

وهو مفيد على وجه الخصوص في
معالجة سلالات الملاريا المقاومة
للعقاقير ويمكن أيضاً استخدام النبتة
بأكملها لعلاج الملاريا، حيث تعمل
كواقٍ فتقلل من احتمالات الإصابة
بالعدوى

الصيني لمعالجة حمى الملاريا
وقشعيرتها منذ آلاف السنين،
ويستخدم الارتيميسينين اليوم في
كثير من البلدان كمضاد للملاريا.
فالارتيميسينين يقلل من مخاطر تطوُّر
الملاريا ويساعد في الشفاء بسرعة

(ارتيميسينين)

■ فيتامين A

الآفعال الرئيسية

- مَر
- مضاد للملاريا
- يخفّض الحمى
- مضاد حيوي (مضاد)

الأبحاث

■ الأبحاث الصينية أجريت أبحاث مكثفة على الشَّيْح الصيني في الصين، لا سيما في غوانغ زو في الثمانينيات وكشفت الدراسات أن له تأثيراً صافاً في كثير من حالات الجلد الفطري وداء البريميات leptospirosis (داء ويل Weil) كما أن للنبتة تأثيراً مباشراً ضد طفيلية الملاريا بلازموديوم (*Plasmodium*)، وهي حيوان أوالي يدخل إلى الجسم عن طريق البعوض المصاب

■ أرتيميسينين ركزت الأبحاث الحديثة على مركب الارتيميسينين المعروف وأثبت أنه مضاد فعال جداً للملاريا وبنت التجارب السريرية الحديثة في تايلند أن الارتيميسينين فعال بنسبة 90% وأنه أكثر نجاحاً من عقار الكلوروكين القياسي

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ تاريخ ورد أول ذكر للشَّيْح الصيني في نص صيني يرجع إلى 168 ق.م. وكان ينظر إليه كعشبة تساعد في إزالة حرارة الصيف وتفرجها.

■ خصائص مبردة للشَّيْح الصيني طعم بارد مَر ويستخدم في الحالات الناتجة عن الحر، لا سيما مع أعراض مثل الحمى والصداع والدوار والإحساس بضيق الصدر. ويستخدم لعلاج الحميات المزمنة والحميات الليلية وقشعريات الصباح، وهو علاج ماثور للزَّاعف المترافق مع الحرارة. ■ مضاد للملاريا استخدم الشَّيْح



الشَّيْح الصيني له أوراق مششابة خضراء زاهية يستخدم على نطاق واسع في العالم كمضاد فعال للملاريا

المنبت والزراعة

ينبت الشَّيْح الصيني في الأراضي العشبية والأراضي البور في فيتنام واليابان والصين وكوريا وروسيا ويزرع في شرقي الصين. يتم تكثير العشبة عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. تجنى في الصيف قبل الإزهار

الأنواع ذات الصلة

يستخدم الشَّيْح الخيمي (*A. apiacea*) ذو الصلة بشكل متبادل مع الشَّيْح الصيني في الصين ويستخدم في فيتنام كمقو عام. وتستخدم أنواع عديدة أخرى من الأرطماسيا طيباً القيصوم (*A. abrotanum*)، ص 170 والافسنتين (*A. absinthum*)، ص 63 والشَّيْح الشعري (*A. capillaris*)، ص 170، والشَّيْح الشرقي (*A. cina*)، ص 170، والطرحون (*A. dracunculatus*)، ص 171 والشويلاه (*A. vulgaris*)، ص 171

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (أبروتامين، بيتابوربونين)
- لاكتون تربين أحادي نصفي



الأسطراغالس
نباتة معمرة تملأ 40 سم.
لها سوق شعراء وأوراق
تنقسم إلى 12-18 زوجاً
من الزريقات

الأسطراغالس Astragalus, Milk Vetch, Huang Qi *Astragalus membranaceus* (Leguminosae)

الأجزاء المستخدمة



الجذر علاج مقو ماثور في
الصين، يحسن مستويات الطاقة
ويساعد الجسم في مقاومة
البرد

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تتمتع لا يزداد الأسطراغالس عند وجود اضطرابات جلدية

المغلي لفقر الدم، يصنع مغلي (انظر ص 290)
باستخدام 12 غ من الجذر و 12 غ من حشيشة
العلاء الصينية يؤخذ كوب يومياً

قرفة

حشيشة الملوك الصينية

جذر مجفف مغلي كمقو منه يغلى
كل يوم 9 غ من الجذر لوحده
أو مع 1 ملعقة صغيرة من العسل
ويؤكل مع الوجبات

علاج لركام والحدرد يصنع مغلي (انظر
ص 291) باستخدام 20 غ من الجذر و 9 غ
من القرفة يشرب كوب مرتين يومياً

أسطراغالس

عصم الصينية (لإعدادها، ص 291). للتعرق الليلي، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرة أو
اثنين يومياً

الأسطراغالس غير معروف جيداً في الغرب، رغم أنه يعتبر إحدى أكثر
الأعشاب المقوية شهرة في الصين، وفي الصين، يستخدم الجذر،
المعروف باسم هوانغ كي، منذ آلاف السنين طعمه حلو. وهو مقو
مفيد مناسب للصغار خاصة، وللأشخاص النشيطين جسدياً إذ يزيد
قدرتهم على التحمل ويحسن مقاومتهم للبرد. وغالباً ما يمزج مع أعشاب
أخرى كمقو للدم

الأسطراغالس مدر للبول وأنه يخفض
ضغط الدم ويزيد القدرة على التحمل.
■ الأبحاث الغربية ركزت الأبحاث
الأميركية مؤخراً على قدرة
الأسطراغالس على استعادة عمل
المناعة السوي عند مرضى السرطان
وتوحي الأدلة السريرية أن مرضى
السرطان الذين يخضعون للعلاج
الكيميائي أو الإشعاعي يتعافون بسرعة
أكبر ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا
الأسطراغالس في الوقت نفسه.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج مقو يزداد التحمل
الأسطراغالس مقو كلاسيكي، بل لعله
يتفوق على الجنسنغ (*Panax ginseng*،
ص 116) عند الشباب. وفي الصين،
يعتقد أنه يدقّس ويقوي الواي كي،
wei qi طاقة وقائية تدور تحت الجلد
مباشرة)، ويساعد الجسم في التلاؤم
مع التأثيرات الخارجية، وخاصة البرد.
ويزيد الأسطراغالس المقاومة المناعية
ويحسن قدرة التحمل البدنية بشكل
ملحوظ

■ التحكم في السوائل رغم أن
الأسطراغالس موسع للأوعية (يشجع
الدم على التدفق نحو السطح)، إلا أنه
يستخدم للتعرق المفرط، بما في ذلك
التعرق الليلي. كما أنه مفيد في تفريج
احتباس السوائل وخفض العطش،
ويشجع الجهاز على العمل بشكل
سوي.

■ منبه للمناعة الأسطراغالس ليس
عشبة للمرض الحاد، ومع ذلك فهو دواء
مفيد جداً للعدوى الفيروسية، مثل
الزكام

■ استخدامات أخرى يعالج
الأسطراغالس الأعضاء الهابطة،
وبخاصة الرحم، كما أنه مفيد لنزيف
الرحم. وغالباً ما يمزج مع حشيشة
الملوك الصينية (*Angelica sinensis*،
ص 60) كمقو للدم لعلاج فقر الدم.



الأسطراغالس عضو مثالي في فصيلة
المازلاء وهو وثيق الصلة بالسوس

المنبت والزراعة

الأسطراغالس نبات موطنها منغوليا
وشمال الصين وشرقيها. تزرع ببذر
الجزور في الربيع أو الخريف وتنمو في
ترربة رملية جيدة التصريف ومشمسة
تحمي جذور النباتات التي يبلغ عمرها 4
سنوات في الحريف

المكونات الرئيسية

- أسباراجين
- كالسيوم سين
- فورمونونيتين
- أستراغالوزيدات
- كوماتاكينين
- ستيرويدات

الأفعال الرئيسية

- ملائم (مكيف)
- مدر للبول
- مضاد للفيروسات
- منبه للمناعة
- موسع للأوعية

الأبحاث

- الفحوصات الصينية تشير
الفحوصات في الصين أن



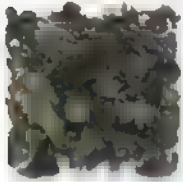
ست الحسن
سنة معمرة ذات
أوراق كبيرة وعيانت
سوداء، تعلو 1.5
متر

البالدونا، ست الحسن Deadly Nightshade, Belladonna *Atropa belladonna* (Solanaceae)

رغم أن ست الحسن تستحضر صور السم والموت، فإنها على غرار كثير من النباتات علاج هام ومفيد عندما تستخدم بشكل صحيح وتستخدم بعض مكوّناتها في الطب التقليدي لتوسيع الحدقات مثلاً من أجل فحص العينين. وتوصف ست الحسن في طب الأعشاب بشكل رئيسي لتفريج المفاصل المعوي وعلاج القروح الهضمية

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تجنى في أوائل الصيف لها مفعول أضعف من مفعول الجذر لكن يشيع استخدامها أكثر



أوراق محففة



أوراق غضة



الجذر جمع في
الخريف

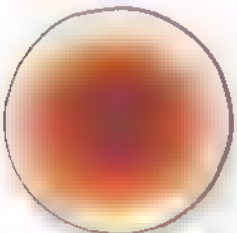


جذر مجفف

جذر غرض

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنميه لا تؤخذ إلا عندما يصفها مشاب طبي أو طبيب. قد تكون ست الحسن مميتة إذا أُخذت بجرعة خاطئة



الصفيفة مرخ قوي، وهي تصنع من الأوراق أو الجذر يصفها الممارسون اعشويون بتفريج المعص ومعالجة مرض باركنسون

- يقلل استعرق
- مخدر
- مهدئ

الأبحاث

■ **قلوانيات التروبان** إن عمل قلوانيات التروبان معروف بشكل جيد، فهي تثبط الجهاز العصبي اللاودي الذي يتحكم في نشاطات الجسم اللاإرادية. وذلك يخفف الألم والإفرازات المعوية والمعدية والقصبية فضلاً عن نشاط التنبؤات البولية والمثانة والأمعاء كما أن قلوانيات التروبان تزيد سرعة القلب وتوسع الحدقات.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **التراث الشعبي** كان يعتقد أن ست الحسن تساعد الساحرات في الطيران ويعتقد أن اسمها بلادونا يشير إلى استخدامها من قبل النساء الإيطاليات لتوسيع حدقات عيونهن، ما يجعلهن أكثر جاذبية

■ **مرخية** استخدمت ست الحسن بالطريقة نفسها عبر التاريخ فهي توصف لرخية الأعضاء المتندبة، وبخاصة المعدة والأمعاء، ما يفرج المفاصل المعوي والألم. كما أنها تعالج القروح الهضمية بخفض إنتاج الحمض المعوي وترخي تشنجات التنبؤات البولية

■ **مرض باركنسون** يمكن استخدام العشبة لعلاج أعراض مرض باركنسون، فتخفض الرعاش tremors والصل (التيبس) rigidity وتحسن النطق والحركة

■ **مخدرة** إن خصائص ست الحسن المرخية للعضلات تجعلها مفيدة في الطب التقليدي كمخدر، لا سيما عند الحاجة إلى إبقاء الإفرازات الهضمية أو القصبية في حدودها الدنيا



ست الحسن تنجح في الخريف عيانت سوداء مميزة لماعة بحجم الكرز

المنبت والزراعة

ست الحسن موطنها في أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، وهي اليوم تزرع في العالم أجمع. تزدهر في التربة الطباشيرية والقباب وفي الأراضي البور. تجنى الأوراق في الصيف ويجمع الجذر من السنة الأولى وما فوق في الخريف

الأنواع ذات الصلة

إن كثيراً من نباتات الفصيلة الباذنجانية (Solanaceae) أدوية قوية، بما في ذلك الباذمجان (*Solanum melongena*)، من 268 والتبغ المعروف (*Nicotiana tabacum*)، من 237 والبنج الأسود (*Hyoscyamus niger*)، من 219

المكوّنات الرئيسية

- قلوانيات التروبان (6% على الأكثر)، بما في ذلك الهيوسيامين والأتروبين
- ملافوبيات
- كومانينات
- قواعد طيارة (نيكوتين)

الأفعال الرئيسية

- مضاد لتشنج العضلات الملساء



البأرسمة البتولية
حصة رعية نحو مبرين
لا سوق بها لها ورق
جلدية فيله منقطة بعدد
ريتيه

البأرسمة البتولية Buchu *Barosma betulina* (Rutaceae)

البأرسمة البتولية علاج جنوب إفريقي ماثور، يؤخذ كمنبه ومدر للبول وتقريح الشكاوى الهضمية. وتحظى في طب الأعشاب الغربي بتقدير كمنبه بولي ومدر للبول، وتستخدم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة وغيره من عداوي السبيل البولي. للبأرسمة عطر ومذاق مميزين يُذكر بالشمش الأسود blackcurrant، لكن يصفه البعض بأنه مزيج من إكليل الجبل والتنعيم

- منبه
- مدر للبول
- منبه للرُحم

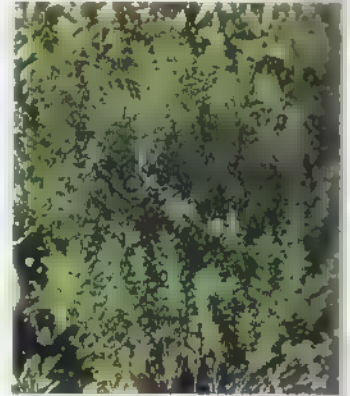
الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج تقليدي البأرسمة البتولية علاج موروث لشعب الخويخون Khoikhoi بجنوب إفريقيا. يستخدم كمنبه عام ومدر للبول ولأنها نبتة ذات عطر قوي، تؤخذ كطاردة للريح تساعد في تقريح الريح والنفخة

■ الاستخدامات الغربية المبكرة استوردت النبتة إلى بريطانيا للمرة الأولى سنة 1790 وأصبحت دواء رسمياً في سنة 1821، حيث أدرجت في دستور الأدوية البريطاني British Pharmacopoeia كعلاج فعال لـ التهاب المثانة والتهاب الإحليل والتهاب الكلى وفزلة المثانة

■ علاج بولي حديث تستخدم البأرسمة البتولية اليوم في طب الأعشاب الغربي لنفس أنواع الشكاوى البولية التي كانت تستخدم لها في القرن التاسع عشر. ويشيع وصفها لعدوى السبيل البولي، وغالباً ما تثبت فعاليتها في علاج التهاب المثانة الحاد عندما تمزج مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة (Zea mays، ص 152) والمرعر الشائع (Juniperus communis، ص 223) وعندما تؤخذ بانتظام، يمكن أن تحول دون معاودة نوبات التهاب المثانة والتهاب الإحليل المزمنة. كما تؤخذ من أجل التهاب البروستات والمثانة الهيجية مزوجة في الغالب مع أعشاب مثل غيب الدب (Arctostaphylos، ص 168) وشعر الذرة (uva-ursi، ص 168) ولتكونها الفعّال. الديوزفينول، فعل مدر للبول وربما يبرر بشكل جزئي تأثيرها المطهر للجهاز البولي

■ استخدامات نسائية تنقيع



البأرسمة البتولية تزرع على نطاق تجاري وتستخدم لتعزيز نكهة مشروب الكشمش الأسود

المنبت والزراعة

البأرسمة البتولية موطنها جنوب إفريقيا حيث تزرع على نطاق واسع على سفوح التلال. كما تزرع أيضاً في ساحل من أميركا الجنوبية. تزرع النبتة من البساتين في أواخر الصيف وتتطلب تربة جيدة التصريف ومناخ مشمس تجنى الأوراق عندما تزهر النبتة أو تثمر في الصيف

الأنواع ذات الصلة

هناك نوعان وثيقا الصلة - البأرسمة المحرزة (*B. crenulata*) والبأرسمة المنشارية الورق (*B. serratifolia*). يستخدمان بطريقة مماثلة للبأرسمة البتولية لكن محتواهم من الرتيه الطيار أقل، كما أنهما أقل فعالية

المكونات الرئيسية

- رتيه طيار 51-52.5% يصم
- سوليغول والميتور والديورفينول
- مركبات الكريت
- هلافيونيات (ديوسمين، روتين)
- لثا

الفعّال الرئيسية

- مطهر بولي

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحصى في
الصيف وتستخدم في
مستحضرات بعدوى
البولية

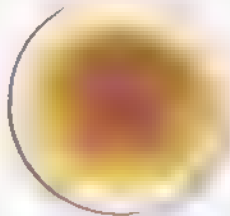


محتوي الأوراق
على رتيه طيار
مضهر

أوراق محفلة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النفيع (إعداده، ص 290)
لانتهاج البروستات يشرب
كوب مرتين يومياً



الصبيغة (إعدادها، ص 291)
للمدوى البولية المرممة، تؤخذ 40
نقطة مع الماء 3 مرات يومياً



البرشامات (إعدادها، ص 291)
لانتهاج المثانة، تؤخذ برشامة 500
مع مرتين يومياً

والعشبة منبهة للرُحم وتحتوي على البوليغون، الموجود أيضاً بكميات كبيرة في النعنع السنبل (*Mentha pulegium*، ص 233)، والبوليغون مادة مُحفزة ومنشطة قوية للحيض. لذا يجب ألا تؤخذ البأرسمة البتولية أثناء الحمل

الاستخدام الذاتي

- العدوي البولية، ص 314

البأرسمة أو صبغتها مفيدة في علاج التهاب المثانة والتهاب الإحليل، وبخاصة عندما يكون لهما علاقة بمشكلة المبيضات *candida*، مثل السلاق المهبل *vaginal thrush* ويُفضل النقيع عامة على الصبيغة، لا سيما عندما يكون ظهور العدوى مفاجئاً. ويستخدم النقيع أيضاً كخطول (دوش) للسيلان المهبل الأبيض *leucorrhoea* والسلاق المهبل أحياناً



الحلّاب الصيني
سنة معمرة تطلو مترًا
واحدًا. لها أوراق منجلية
الشكل وعناقيد من
الأزهار الصغيرة
الصفراء.

الحلّاب الصيني. الحُسَيْكة الثلاثية الأجزاء

Bupleurum, Hare's Ear Root, Chai Hu

Bupleurum chinense syn. *B. scorzoneraefolium* (Umbelliferae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُجنى في الربيع
والحريف عندما يحتوي على
معظم المواد المفيدة. يستخدم
لصنع مقو للكبد



حذر محلف
مشرح

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

حلّاب صيني

سوس



المغلي (الإعداد، ص 290)
لنحس على التفرق ومن ثم
حصص احمره يشرب كوب
مرات يومياً

علاج لتحسين عمل الكبد، يلقى 15 غ من الحلّاب
الصيني و 5 غ من السوس مع 750 مل من الماء
(انظر ص 290) يؤخذ على 3 جرعات
خلال 24 ساعة

يمارسون الطب الغربي التقليدي إلى
استخدام مواد مستخلصة من جذر
الحلّاب لعلاج المرضى الذين يشكون
من الكبد.

استخدامات أخرى يفيد الحلّاب
الصيني أحياناً في علاج اليواسير
والنسيج الهابط في الحوض، مثل تدلي
الرحم أو هبوطه

الحفي يؤخذ الحلّاب في الصين
لخفض الحمى لا سيما عندما تكون
مصحوبة بطعم مر في الفم وهيوجية
وقياء ووجع بطني أو دوار ودوام.

علاج ياباني حديث تتماشى
الاستخدامات الماثورة للحلّاب
الصيني مع الأبحاث العلمية بشكل جيد
دفع كثيراً من الأطباء اليابانيين الذين

ورد الحلّاب الصيني لأول مرة في نصوص من القرن الأول قبل
الميلاد، وهو إحدى أعشاب التوافق harmony في الصين التي توازن
الأعضاء والطاقت المختلفة ضمن الجسم. تستخدم كمقو لعمل السبيل
الهضمي وتحسن وظيفة الكبد وتساعد في دفع الدم إلى سطح الجسم.
وقد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان الاستخدام الماثور للحلّاب
الصيني وأظهرت أنه يحمي الكبد.

التي أجريت في اليابان منذ الستينيات
على جنس الحلّاب أن السايكوزيدات
أدوية قوية ويبدو أنها تقوي الكبد من
السمية وتقوي وظيفته حتى عند
الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات
في الجهاز المعاعي. وبيّنت التجارب
السريية التي أجريت خلال الثمانينيات
في اليابان عقب هذا الاكتشاف أن الجذر
فعال عندما يستخدم في علاج التهاب
الكبد وغير ذلك من مشكلات الكبد
المزمنة

■ مضاد للالتهاب السايكوزيدات
تحت الجسم على إنتاج الستيرويدات
القشرية وتزيد مفعولها المضاد
للالتهاب

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج صيني قديم الحلّاب
الصيني يؤخذ في الصين كمقو للكبد
منذ ما يزيد على 2000 سنة. ويعتقد أنه
يقوّي الطاقة الأساسية «الكي» qi للكبد
وأن له تأثيراً مقوياً للطحال والمعدة.
ويستخدم الحلّاب في الطب الصيني
لمعالجة انعدام التوافق disharmony
بين الكبد والطحال، وهي حالة تبدّي
في مشكلات الجهاز الهضمي مثل
وجع البطن والنفخة والغثيان وعسر
الهضم.

■ مشكلات الكبد الحلّاب الصيني

علاج ممتاز للكبد الذي يعمل بشكل
رديء، وهو أمر مشترك مع الحرّشف
البري (*Carduus marianus*، ص 71)
وأعضاء جنس السوس *Glycyrrhiza*،
مثل السوس (*G. glabra*، ص 99)
والكرّسفية الثاقبة المسكن (*G.*
uralensis، ص 215). وربما يساهم
عمله المضاد للالتهاب في استخدامه
الإجمالي لعلاج مرض الكبد.



الحلّاب الصيني يشيع بيعه في
حوانيت الأعشاب الطبية في الصين.
ويؤخذ على نطاق واسع كمقو للكبد

المنبت والزراعة

يتم الحلّاب الصيني في الصين
ويزرع في الأجزاء الوسطى والشرقية
من البلاد. ويوجد أيضاً في أنحاء أخرى
من آسيا وفي أوروبا. يتم تكتير
الحلّاب من المدور في الربيع أو
بتقسيم المدور في الحريف ويتطلب
تربة جيدة التصريف ومباحاً مشمساً
تقتلح الجذور في الربيع والخريف.

المكونات الرئيسية

- بوبلورومول
- صابونينات ثلاثية التربينويد -
- سايكوزيدات (سايكوسابونينات)
- فلافونيات (روتين)

الأفعال الرئيسية

- يقوي الكبد
- مضاد للالتهاب
- مقو
- مضاد للفيروسات

الأبحاث

- السايكوزيدات كشفت الأبحاث

أذريون الحدائق Marigold, Pot Marigold Calendula officinalis (Compositae)

أذريون الحدائق هو أحد أكثر الأعشاب شهرة وتعدد استعمال في طب الأعشاب الغربي. بتلاتة البرتقالية الزاهية علاج ممتاز للجلد الملتهب وحمورم، حيث تساعد خصائصها المطهرة والعلاجية في الحؤول دون انتشار العدوى وتسرع الشفاء. كما أن أذريون الحدائق عشبة منظمة ومزيلة للسموم، يستخدم نقيعه وصيغته لعلاج العدوى المزمنة.

- قابض
- يمنع النزيف
- يلام الجروح
- مطهر
- مزيل للسموم
- مولد لطيف للإستروجين

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ خصائص علاجية أذريون الحدائق مطهر، وبعض مكوناته مضادة للفطر (لا سيما الراتينجات) ومضادة للجراثيم والفيروسات، كما أن العشبة تقبض الشعيرات الدموية، وهو عمل يفسر فعاليتها للجروح وأوردة الدوالي والحالات الالتهابية المتنوعة

■ علاج للجلد أذريون الحدائق دواء للجلد قبل كل شيء، يوفر علاجاً فعالاً لمعظم مشكلات الجلد الثانوية يستخدم للجروح والجوف، وللجلد المحمر والملتهب، بما في ذلك الحروق الثانوية وحروق الشمس، وللعُد وكثير من أنواع الطفح، والحالات الفطرية مثل السعفة ringworm وسعفة القدم

■ athlete's foot والسلاق thrush وهو مفيد جداً لطفح الحفاض nappy rash وخبز الرأس cradle cap، ويطفح الحلمات المتقرحة من الإرضاع

■ الاضطرابات الهضمية يعالج نقيع أذريون الحدائق وصيغته المشكلات الالتهابية للجهاز الهضمي مثل التهاب المعدة والقروح الهضمية والتهاب اللُغائفي الناحي regional ileitis والتهاب القولون

■ مزيل للسموم لطالما اعتبر أذريون الحدائق عشبة مزيل للسموم، وتساعد في علاج السممية التي تستبطن كثيراً من الحميات والعداوي، واضطرابات الجلد الجهازية مثل الإكزيمة والعد كما تعتبر اعشبة بصاً مطفأ للكبد والمرارة ويمكن استخدامها لعلاج المشكلات التي تصيب هذين العضوين



أذريون الحدائق كان يعتقد أن أزهاره ترفع الحمويات وتجلب المرح

المنبت والزراعة

أذريون الحدائق موطنه جنوبي أوروبا ويورع في الأقاليم المعتدلة من العالم يسهل تكثيره من البذور، ويؤثر في أي تربة تقريباً تجنى الأزهار عندما تتفتح في أوائل الصيف وتجفف في الشمس

الأنواع ذات الصلة

يبدو أن لأذريون الحقول (C. arvensis)، وهو نوع بري، خصائص علاجية مشابهة لخصائص أذريون الحدائق

المكونات الرئيسية

- ثلاثيات التربين
- ربيحات
- عيكوريدات مرة
- ريب طيار
- ستيرولات
- فلافونيات
- نثا
- كاروتينات

الأفعال الرئيسية

- مصادد للالتهاب
- يفرح تشنج العضلات



أذريون الحدائق
نباتة معمرة تظل (4)
سم، لها رؤيسات
أرهار وأمية برتقالية
تشبه الأقحوان في
سيتها

الأجزاء المستخدمة



بسات محففة

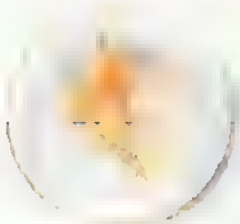
زهرة محففة

بشمر للسلام
البرتقالية الزاهية
إلى ارتفاع مستوى
المكونات الفعالة

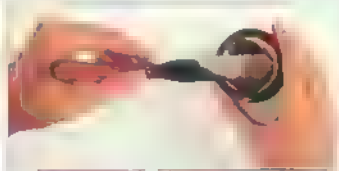
زهرة نان
نضرة نان

الأزهار تجنى في الصيف
تدور الرؤيسات والمئات
لاستخدامها في كثير من
المستحضرات

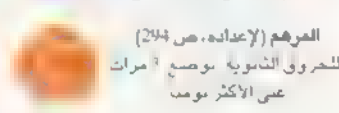
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقيع (إعداده ص 290)
يعدوى الفطرية المرممة مثل
السعفة أو السلاق، يُشرب كوب
3 مرات يومياً



الرهم (الكريم) سهل التحضير (انظر ص 294)
يوضع على الجروح والجوف



المزيج (إعداده ص 294)
للحروق الثانوية يوضع 3 مرات
على الأكثر يومياً

■ النقيع الزيتي (إعداده ص 293). للجلد الجاف الملتهب، يفرح على المنطقة 2-3 مرات يومياً

■ الصبغة (إعدادها ص 291) للإكزيمة، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً

- استخدامات فسانية لأذريون
- الحدائق عمل لطيف مولد للاستروجين، وغالباً ما يستخدم للمساعدة في خفض ألم الحيض وتنظيم النزيف الحيضي ويشكل النقيع نطولاً (دوشاً) فعالاً للسلاق المهبلي
- أوردة الدوالي، ص 302
- الجروح والكدمات، ص 304
- سعفة القدم، ص 304
- طفح الجلد الملتهب، ص 303
- طفح الحفاض، ص 318
- طفح القرأص، ص 303
- العُد والحبوب، ص 305
- العداوي الهضمية، ص 305

الاستخدامات الذاتية

- ألم الثدي وتقرح الحلمات، ص 315



الفليفلة الدغلية
حبة شائكة معمرة
تعلو حترًا واحدًا، لها
ثمار حمراء مخروطية
ملينة ببذور بيضاء

الأجزاء المستخدمة

الفمرة تحسّن الهضم ودوران الدم



ثمرة محففة

ثمرة دون الشرة
حتى طول 10 سم

ثمرة غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تبيبهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. لا تؤخذ البذور وحدها لا تؤخذ عند الإصابة مقروح
هضمية أو عسر هضم حمصي لا تؤخذ جرع طبية أثناء الحمل أو الإرضاع تجنب لمس
العينين أو الجروح بعد تناول الفليفلة الدغلية



المسحوق لالتهاب الحلق، تصاف رشة إلى
24 مل من عصير الليمون يخفف بالماء
الساجي، ويصاف العسل ويستخدم للفرغرة



النقيع الريتي يضاف 100 غ من الفليفلة
المفرومة إلى 500 مل من الزيت وتطهى
على نار هادئة (انظر ص 293) تدلك
الأطراف المصابة بالرشية بلطف

الصبغة (لإعدادها، ص 291) لالتهاب المفاصل،
مرح 1 نقطة مع 100 مل من صبغة لعاء الصفصاف
تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرتين يوميًا

الأقراص ملائمة للاستخدام الطويل الأمد تؤخذ من أجل ضعف دوران الدم
العرهم (لإعدادها، ص 294) يوضع على الشرث (إذا لم يكن الحلد متفصحا)

Cayenne, Chilli الفليفلة الدغلية Capsicum frutescens (Solanaceae)

الفليفلة الدغلية موطنها الأقاليم المدارية في الأمريكتين، وقد أدخلت إلى
أوروبا لأول مرة في القرن السادس عشر. وهي مشهورة في الطهي
لمذاقها الحار، ولا غرو في أن تعلم أنها مدققة قوية من الناحية الطبية.
تعمل على جهاز ذي دوران الدم والهضم وتستخدم في علاج كثير من
الشكاوى، من التهاب المفاصل والشرث chilblains إلى المغص
والإسهال.

الأفعال الرئيسية

- منبهة
- مقوية
- تفرج تشنج العضلات
- مطهرة
- طاردة للريح
- تزيد تدفق الدم إلى الحلد
- مسكّة
- تزيد التعرق

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ المكونات الفعالة الكابسايين
مشهور بأنه المكوّن المسؤول عن تنبيه
دوران الدم وتغيير تنظيم درجة
الحرارة. عندما يوضع الكابسايين
على الجلد، يزيل إحساس النهايات
العصبية وكان يستخدم في الماضي
كمسكن موضعي. ويعتقد أن
الكابسيسيدات، الموجودة في
البذور، لها خصائص صادة (مضادة
حيوية)

■ منبهة مدققة إن مزايا المشبة
المدققة تجعل منها علاجاً قيماً لضعف
دوران الدم والحالات المرتبطة به، وهي
تحسن على وجه الخصوص تدفق الدم
إلى اليدين والقدمين والأعضاء
المركزية

■ الاستخدامات الخارجية عندما
توضع الصبغة الدغلية موضعياً على
الحلد تكون مسكّة معتدلة كما أنها
محجرة تزيد تدفق الدم إلى الحرد
المتأثر، وذلك يساعد في تنشيط دوران
الدم في حالات الرشية والتهاب المفاصل
الباردة، ما يعين على إزالة الفضلات
ويريد تدفق المواد المعدنية إلى

الأنسجة. وتوضع الفليفلة الدغلية أيضاً
على الشرث غير المتفصخ، ويعتبر
وضع المسحوق داخل الجوارب علاجاً
مأثوراً لمن تبقى قدماء باردتين دائماً

■ الاستخدامات الداخلية تؤخذ
الفليفلة الدغلية لتفريح الريح والمغص



الفليفلة الدغلية مشهورة جداً في
المكسيك، حيث منشؤها، لدرجة أنها
تستخدم لتكنيك المتلججات

المنبت والزراعة

الفليفلة الدغلية موطنها المناطق
المدارية في الأمريكتين، وتزرع اليوم
في كل أنحاء المنطقة المدارية،
وبخاصة في إفريقيا والهند تزرع من
البذور في أوائل الربيع وتزدهر في
الأحوال الحارة والرطبة، تجني الثمرة
عندما تنضج في الصيف، وتجفف في
الظل

الأنواع ذات الصلة

يوجد كثير من الأنواع والضرروب ذات
الصلة بالفليفلة الدغلية، ولكل منها
درجة مختلفة من مذاق الحار. الفلفل
الأحمر (paprika) أو الفلفل المجري
(من ألطف أنواع الفلفل) والفليفلة
الحمراء والخضراء الكثيرة اللذان
يؤكلان كنوع من الخضضر هما ضربان
من الفليفلة الزراعية (*C. annuum*)
وغداهان طيبان مشهوران

المكونات الرئيسية

- كابسايين (0.1-1.5%)
- كاروتينات
- فلافونويدات
- ريت طيار
- صابونيات ستيرويدية
- (كابسيسيدات - في البذور فحسب)

وتنشيط إفراز العصارات الهضمية، ما
يساعد على الهضم، وتساعد أيضاً في
الوقاية من العدوى التي تنشأ في
الجهاز الهضمي وتواجه العدوى إن
وجدت، والتعرق بحفنة من الفليفلة
الدغلية ممتاز لالتهاب الحلق أخيراً،
الالفليفلة الدغلية مفيدة في بعض حالات
الإسهال

الاستخدامات الذاتية

- ارتفاع الحرارة، ص 311
- ضعف دوران الدم، ص 302

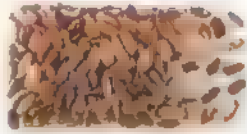


الكُعب
نبات شائكة ثنائية الحول
تعلو 1.5 متر، لها أوراق
بيضاء ذات عروق
ورؤيسات رهور
ارجوانية

الحرشف البري. الكُعب Milk Thistle, Mary Thistle *Carduus marianus* syn. *Silybum marianum* (Compositae)

يستخدم الكُعب في أوروبا كعلاج للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات السنين، إن لم يكن آلاف السنين. وقد أكدت الأبحاث الحديثة المعرفة العشبية الماثورة وأثبتت قدرة العشبة الملحوظة على وقاية الكبد من التلف الناتج من الكحول وأنواع التسمم الأخرى. ويستخدم الكُعب اليوم في الغرب لعلاج كثير من حالات الكبد

الأجزاء المستخدمة



البذور تحتوي على السليمارين
الذي يقي الكبد وهي الجزء
الرئيسي المستخدم في الأدوية



رؤس
عص

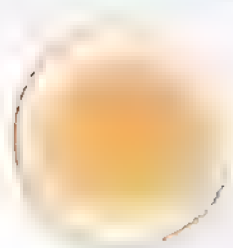


رؤيسات الأزهار
تؤكل كغذاء مقو
ويستخدمها
في الأدوية

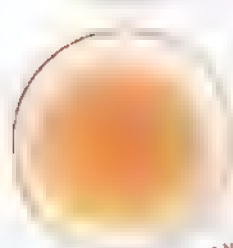
الأوراق الشوكية
حصرها إلى
رمادية

رؤيس زهرة مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي البذور
(لإعداده، ص 290)
لعدي الكبد، يؤخذ
1/2 كوب يومياً.



برشامات البذور (لإعدادها، ص 291). للسُّكَّر
المعلق (الحمار)، تؤخذ برشامة 500 مغ

صبغة البذور توصف لحالات
الكبد المزمنة

الإقراص توصف للعلاج الطويل الأمد لاضطرابات الكبد

- مواد مرّة
- متعددات الأسيتلين

الأفعال الرئيسية

- يقي الكبد
- يسهل إفرار الصفراء
- يزيد إنتاج حليب الثدي
- مضاد للاكتئاب

الأبحاث

■ السليمارين ركزت الأبحاث الألمانية منذ السبعينيات على السليمارين، وهو مادة موجودة في البذور، لها تأثير شديد الوقاية للكبد يحافظ على عمله ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية وقد أظهرت أن انهيار الكبد الحاد الناتج عن أكل رباي كلوريد الكربون أو الفطر السام يمكن الوقاية منه إذا تم تناول السليمارين قبل ذلك على الفور أو في غضون 48 ساعة وقد استخدم السليمارين في ألمانيا بنجاح لعلاج التهاب الكبد وتشمع الكبد

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الاستخدامات الماثورة كانت رؤيسات زهور الكُعب، التي تغلى وتؤكل مثل الأرضي شوكي، مفيدة كمقو ربيعي بعد شهور الشتاء التي يحرم فيها الناس من الخضور. كما كانت تؤخذ أيضاً لزيادة إنتاج الحليب. وكانت تعتبر ممتازة للاكتئاب الذي شاع ارتباطه بالكبد ويقول جيرارد في كتابه «الأعشاب الطبية» *Herbal* لسنة 1597 «إنني اعتقد أنه [الكُعب] أفضل علاج لمواجهة كل أمراض الاكتئاب»

■ اضطرابات الكبد الكُعب هو اليوم العلاج الرئيسي المستخدم في طب الأعشاب الغربي لوقاية الكبد ونشاطاته



للكُعب علامات بيضاء مميزة على أوراقه يسببها، حسب الروايات، حليب البعدهاء مريم

المنبت والزراعة

الكُعب موطنه حوض البحر المتوسط وينمو في كل أنحاء أوروبا، لكنه نادر في بريطانيا ينمو في البرية ويزدهر في الأراضي البور، كما أنه يزرع كثبنة للزينة. يفضل الكُعب الأماكن المشمسة وينذر البذور ذاتياً تقطف رؤيسات الزهر عندما تتفتح تماماً في أوائل الصيف وتجمع البذور في أواخر الصيف

الأنواع ذات الصلة

ثمة أعشاب أخرى ذات تأثير مفيد على الكبد، وإن يكن أقل فعالية، مثل الشوكية المباركة (*Cnicus benedictus*)، ص 190 وهناك أعشاب أخرى، منها الأرضي شوكي (*Cynara scolymus*)، ص 196، تحمي الكبد من السموم لكنها أقل فعالية من الكُعب

المكونات الرئيسية

- ليفانانات الفلافون (4-1%) (سليمارين)

الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض مثل السرطان. وفي الحالة الأخيرة، يمكن أن يساعد الكُعب في الحد من الضرر اللاحق بالكبد من العلاج الكيميائي ويسرع في شفاء الآثار الجانبية بعد اكتمال العلاج

الاستقلابية الكثيرة، كما يساعد في تحديد خلاياه. وتستخدم العشبة في علاج التهاب الكبد واليرقان، فضلاً عن الحالات التي يخضع فيها الكبد للإجهاد - سواء من عدوى أو إفراط في تناول الكحول أو من العلاج



السنا المكّي
جنية معمرة صغيرة
تعلو متراً واحداً، لها
ساق خشبية مستقيمة
وارهار صفراء

السنا المكّي. السنا الحجازي Senna, Alexandrian Senna Cassia senna syn. Senna alexandrina (Leguminosae)

الأجزاء المستخدمة

الأوراق مفحولها القوي من
معمول القرون ولا يشيع
استخدامها كثيراً

أوراق محفلة

أوراق غضة

القرون تكون أطرى من الأوراق وهي
تصنع في الأقراص أو مستحضرات
أخرى

قرون محفلة

قرون غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات لا يعطى للأطفال دون 12 سنة لا يؤخذ لمدة تزيد على 10 أيام كل مرة لا يؤخذ بعد الإصابة
بالتهاب القولون لا يؤخذ أثناء الحمل



الأقراص في مستحضر السنا
المكّي القياسي والملائم تؤخذ
عند الإمساك العرضي



المغلي للإمساك، يُفقع 6-9 قرون
من السنا المكّي و 1 غ من الزنجبيل
القص في كوب من الماء المغلي
حديثاً لمدة 12-6 ساعة
يصفى ويشرب



قرنفول

زنجبيل

مهم الصبغة يصفا العشابون لعلاج الإمساك على المدى القصير

لعل كل الناس تقريباً أخذوا مستحضراً يحتوي على السنا المكّي في وقت
ما من حياتهم. وربما يكون السنا المكّي من أكثر الأعشاب الطبية
شهرة، على الأقل لأنه لا يزال يستخدم على نطاق واسع في الطب
التقليدي. فهو مسهل فعال جداً وعلاج مفيد على وجه الخصوص لنوبة
الإمساك العرضية. له مذاق مرّ قليلاً ومثير للاشمئزاز، ولذلك يُمزج عامة
مع أعشاب أخرى.

- غليكوزيدات النفتالين
- لثا
- فلافونيات
- ريت طيار

الأفعال الرئيسية

- منبه
- ملين
- هرور (مسهل قوي جداً)

الأبحاث

■ السنوزيدات أدت الأبحاث
الواسعة التي أجريت في الـ 50 سنة
الاحيرة إلى فهم أعمق لمفعول السنا
المكّي تهيئ السنوزيدات بطانة المعى
الغليظ ما يؤدي إلى تقلص العضلات
بشدة، فينتج عن ذلك تحرك الأمعاء بعد
نحو 10 ساعات على تناول الجرعة
وتوقف السنوزيدات أيضاً امتصاص
السوائل من المعى الغليظ، ما يساعد
على بقاء البراز طرياً

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ السجلات المبكرة استخدمت
العشبة لأول مرة من قبل الأطباء العرب
في القرن التاسع الميلادي،
■ الإمساك استخدم السنا المكّي
دائماً للإمساك بوجه خاص، وهو ملائم
جداً عندما تدعو الحاجة لأن يكون البراز
ليناً، كما في حالات التمزق الشرجي
والسنا المكّي ملين جيد على المدى
القصير لكن يجب ألا يؤخذ لمدة تزيد
على 10 أيام لأن ذلك يؤدي إلى ضعف
عضلات المعى الغليظ
■ هرور cathartic بما أن السنا المكّي
هرور (مسهل قوي جداً) فقد يسبب
مغصاً معويًا ومغصاً بطنيًا، لذا يؤخذ
عادة مع أعشاب عطرية طاردة للريح
ترخي عضلات الأمعاء.

الاستخدام الذاتي

■ الإمساك، ص 307



السنا المكّي جنية ذات أزواج من الأوراق
الرمحية المرسّبة على جانبي ساق
مركزية

المنبت والزراعة

السنا المكّي موطنه إفريقيا المدارية
ويُزرع اليوم في كل أنحاء القارة
يُسْتَنْت من الدور في الربيع أو من
العائل في أوائل الصيف ويتحلب
الكثير من الشمس يمكن قطع الأوراق
قبل أن تزهر النبتة أو في أثناء ذلك،
وتُجمع القرون عندما تنضج في
الخريف

الأنواع ذات الصلة

هناك أكثر من 400 نوع من السنا يُزرع
السنا الهندي (*C. angustifolia*) في
شبه القارة الهندية، وله نفس
الخصائص العلاجية التي يتميز بها
السنا المكّي. ويستخدم في الطب
اليورفيدي لمشكلات الجلد واليرقان،
والتهاب القصبات وفقر الدم، فضلاً عن
الإمساك. ويستخدم السنا الواسع
الورق (*C. obtusifolia*) في الطب
الصيني الماثور لانماط الكبد النارية،
والإمساك والتصلب
العصبي atherosclerosis

المكونات الرئيسية

- غليكوزيدات الانتراكينون
(سنوزيدات)



عشبة النساء الزرقاء
نبته معمرة تملأ مترًا
واحدًا، لها أوراق كبيرة
ثلاثية الفصوص وأزهار
أرجوانية مزرقّة وعناقيد
ورقاً عميقة

عُشبة النساء الزرقاء Blue cohosh, Squaw Root, Papoose Root *Caulophyllum thalictroides* (Berberidaceae)

عشبة النساء الزرقاء عشبة أميركية شمالية ماثورة، لا تزال تنبت في غابات شرقي أميركا الشمالية. وكانت تستخدمها القبائل الهندية المختلفة على نطاق واسع لتسهيل الولادة. ولا تزال عشبة النساء الزرقاء تعتبر عشبة نسائية، وتستخدم حالياً في طب الأعشاب الغربي بشكل رئيسي لعلاج حالات نسائية متنوعة، رغم أنها مفيدة أيضاً للتهاب المفصل.

الأجزاء المستخدمة

الصدر والحذومور
يُقْلَعُ في الحريف
ويجففان بلا سطح
في المسحور
الطبي

حذر وحذومور
عص

يحتوي لحدور على
مركبات ستيرويدية
تساعد على الولادة



جذر وحذومور مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نصائح لا تؤخذ إلا بإشراف إخصائي لا تؤخذ أثناء الحمل يمكن أن تسبب البحة التهاب الجلد



المعنى يصنع العشايون
لتفريق ألم الحيض وعلاج
التهاب المفصل



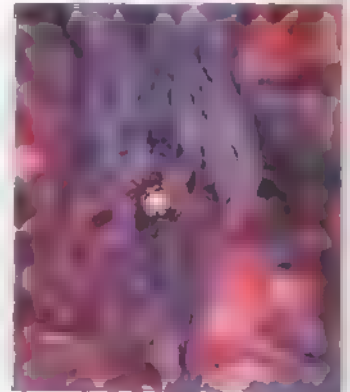
الصيغة تعطي شفاء
الولادة لتفريق آلامها
وتسريعها

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنج
- مدرة للبول
- تحسن على الحيض
- مقوية للرحم
- مضادة للرثية (الروماتيزم)
- تزيد التعرق
- مضادة للالتهاب

الأبحاث

- الصابونينات الستيرويدية عشبة النساء الزرقاء عشبة تفتقر إلى الأبحاث وتستحق مزيداً من الفحص. وربما ترجع شهرتها كمسببة مسهلة للولادة ولعلاج حالات نسائية إلى الصابونينات الستيرويدية. وهي معروفة بأنها تنبه الرحم



عشبة النساء الزرقاء نبات ذات مظهر
لحاء لها ثلاث سوق أرجوانية إلى زرقاء
تنقسم إلى أوراق في أعلاها تحيط بزهرة
واحدة

المنبت والزراعة

تنبت عشبة النساء الزرقاء في البرية في أنحاء كثيرة من أميركا الشمالية، من مونتويا إلى ألاباما، وتفضل الأودية الحرجية والمنحدرات المواجهة للشمال والصفاف الرطبة تجمع بشكل رئيسي من البرية، لكن يمكن زراعتها، وفي هذه الحالة تستنبت من البذور التي تبدر عندما تنضج أو بتقسيم الجذر في الخريف. ويحصل الجذر والحذومور في الخريف

الأنواع ذات الصلة

عشبة النساء الروسية *C. robustum*
روسي يعتقد أن له خصائص
مشابهة ويعرف عنه أنه يحتوي على
مادة مفيدة للفطر

المكونات الرئيسية

- قلوانيات (كولوفيلين، لابورنين، ماغنوفلورين)
- صابونينات ستيرويدية (كولوسابوجنين)
- راتينج

للرحم، لكنها عشبة مفيدة أثناء الولادة

■ مضادة للالتهاب تستطيع عشبة النساء الزرقاء تخفيض الالتهاب وتستخدم في بعض الأحيان في علاج حالات التهاب المفصل والرثية

الاستخدامات الماثورة. فلا تزال تعتبر عشبة ملائمة للنساء بوجه خاص وتستخدم بشكل رئيسي كمقوٍ للرحم يفرج ألم الرحم والمبيض ويساعد في تحسين النزيف الحيضي يجب ألا تؤخذ أثناء الحمل لأنها منبهة

- استخدامات ماثورة أخرى كان الأميركيون المحليون يأخذون الجذر كمانع للحمل وكان كلا الجنسين يستخدمونه لعلاج الحالات التناسلية - البولية
- علاج حديث تعلم المستوطنون الأوروبيون في أميركا الشمالية عن قيمة عشبة النساء الزرقاء من الشعوب المحلية، وأدرجت العشبة في دستور الأدوية الأميركي Pharmacopoeia of the United States حتى سنة 1905. ولا تختلف الاستخدامات الطبية الحالية لعشبة النساء الزرقاء كثيراً عن



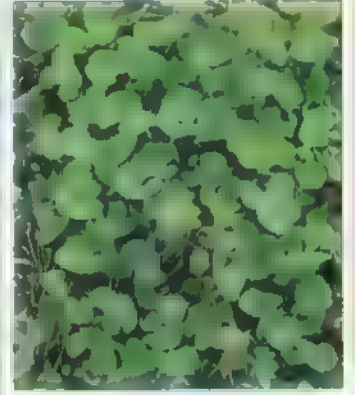
قصعة الماء الهندية
سنة راحة معمر ٩١
سم لها أوراق
مروحية الشكل

قصعة الماء الهندية، سرّة البحر الهندية Gotu Kola, Indian pennywort

Centella asiatica syn. Hydrocotyle asiatica (Umbelliferae)

قصعة الماء الهندية علاج إيورفيدي قديم يستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب. إنها مقو مفيد وعشبة متفلة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج كثير من الحالات، بما في ذلك الجُذام leprosy، لكنها تقدّر بشكل رئيسي كعشبة مجددة للحوية تقوي الوظيفة العصبية والذاكرة. لها مذاق مرّ إلى حلو وحاد، وتستخدم في الهند أحياناً في السلطات وكخضرة.

وجنوبي الولايات المتحدة كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، وهي تفضل المناطق السبخة وضفاف الأنهار، يمكن زراعتها من البذور في الربيع رغم أنها تجمع عادة من البرية. تحصد الأجزاء الهوائية على مدار السنة



قصعة الماء الهندية تنمو في البرية في الهند

الأنواع ذات الصلة

قصعة الماء (*Hydrocotyle vulgaris*) نوع أوروبي قريب، لكنه، خلافاً لقصعة الماء الهندية، ليس لها أي استخدامات علاجية معروفة

المنبت والزراعة

قصعة الماء الهندية عشبة موطنها الهند

الأجزاء المستخدمة

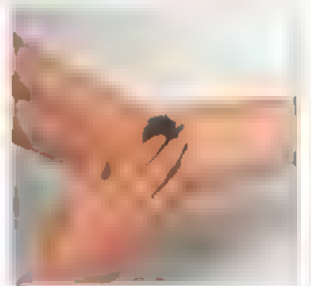
في الهند تؤكل الأوراق الحصراء - كعشبة مقوية في السلطات

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يمكن أن تسبب أحياناً حساسية لصوء الشمس وهي عشبة محظورة في بعض البلدان



المسحوق علاج إيورفيدي هام. يؤخذ 2-1 غ يومياً مع الماء كمقو عام.



العجينة تصنع من المسحوق تمرح 2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع 2٩ مل من الماء وتوضع على بقع الإكزيمة

التقيع (إعداده، ص 290) للرثية، يؤخذ 35 مل مرتين في اليوم.

الصيغة (إعدادها، ص 291)، للذاكرة والتركيز الضعيفين، تؤخذ 30 نقطة مع الماء 3 مرات يومياً.

الاستخدامات الماثورة والحالية

الجذام والاضطرابات الجلدية

استخدمت قصعة الماء منذ آلاف السنين في الهند، ولا تزال تعطى بمكانة مركزية في الطبّ الإيورفيدي تستخدم خاصة لعلاج الجذام وقروح الجلد والمشكلات الجلدية الأخرى

عشبة مقوية للعشبة شهرة قديمة

في الهند بمثابة مجدد للشباب تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة. كما تؤخذ أيضاً للخصوبة وكمقو لسوء الهضم والرثية (الروماتيزم)

استخدامات هندية أخرى تعطى

الأوراق الغضة للأطفال من أجل الزحار dysentery ويعتقد أيضاً أن النبتة

تعالج الحميات والاضطرابات البطنية والربو والتهاب القصب. يستخدم مستخرج زيتي للحث على نمو الشعر

الاستخدامات الغربية رغم سمعة

قصعة الماء الهندية كعشبة مقوية، فإنها تستخدم بشكل رئيسي

للمشكلات الجلدية والجروح، ويعتبر اليوم أن لها مفعولاً مضاداً للالتهاب

وتعطى من أجل الرثية والتهاب المفصل الرثي وضعف دوران الدم الوريدي

الاستخدام الذاتي

■ الإكزيمة، ص 300



أجزاء هوائية غضة

أجزاء هوائية مجففة



الهيلونيا
سنة عشبية معمرة
تعلو مترًا واحدًا، لها
أوراق طويلة حصراء
وأزهار حصراء
مبسطة

الهيلونيا Helonias, False Unicorn Root, Blazing Star *Chamaelirium luteum* syn. *Helonias dioica* (Liliaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر يحتوي على مواد
شبيهة بالستيرويد مفيدة
للأضطرابات الحوضية
تسبب في الحرق



جذر عص

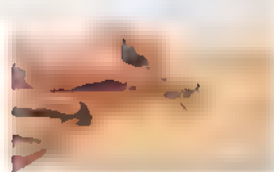


كانت النساء الأمريكيات
المحليات يمسحن الجذر
للحؤول دون الإجهام

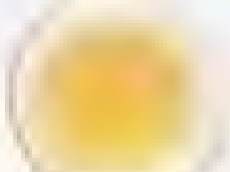
جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تحذير لا تتجاوز الجرعة المعطاة ولا يؤخذ أثناء الحمل



فرم الجذر من أجل المعطى (الإعداد
ص 290) لمشكلات الإياس، يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً



الصيغة (الإعدادها، ص 291)
يوصى باستخدامها على المدى
الطويل كمقو للرحم تؤخذ 10
قطرات 3 مرات يومياً

الأقراص تؤخذ الأقراص، التي تحتوي
على أعشاب أخرى، لأعراض الإياس

علاج مقو للحالات الهضمية والتناسلية
- البولية

الاستخدام الذاتي

انخفاض مستويات الإستروجين
والبروجسترون، ص 316

الانقباض النطاني الرحمي
endometrosis والعدوى الرحمية
والكيسات المبيضية وأعراض
الإياس

استخدامات أخرى الهيلونيا

الهيلونيا تنبت موطنها أمريكا الشمالية، تستخدم بوجه خاص
للأضطرابات التوالدية عند الإناث ولها موقع مركزي في طب الأعشاب
الأميركي والبريطاني. وهي علاج فعال للمشكلات الحوضية والكيسات
المبيضية ويمكن أن تكون مساعدة أثناء الإياس menopause. وتفيد هذه
العشبة أيضاً في علاج المشكلات الهضمية. ولم تحظ الهيلونيا بدراسة
واقية رغم فائدتها العلاجية.

وجود الصابونينات الستيرويدية التي
تنبه الرحم إلى إمكانية إقامة الدليل على
المزاعم بأن الهيلونيا تعالج المشكلات
النسائية غير أنه لم تجر أي أبحاث في
الواقع. ويوسع المرء أن يتساءل عن
سبب إخضاع أعشاب مثل الجنسنج
(*Panax ginseng*، ص 116)، تحتوي
على صابونينات ستيرويدية، لأبحاث
واسعة دون الهيلونيا. هل لأن الجنسنج
يؤثر على الجهاز التوالدي عند الذكور لا
الإناث؟ إن الهيلونيا عشبة بحاجة ماسة
للأبحاث



الهيلونيا تدعى عصا الجنينة fairywand في
بعض البلدان بسبب مظهر أزهارها

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج مأثور الهيلونيا علاج
أميركي شمالي مأثور. وثمة التباس
حول استخدامها حيث أن عدة أعشاب
أخرى تشاركها الاسم نفسه أو لها
أسماء مشابهة ويعتقد أن الهيلونيا
كانت تستخدم من قبل الأميركيين
المحليين كعشبة نسائية بالدرجة
الأولى، ولكن ربما استخدمها شعب
أركنساس للجروح والقروح. وقد أدرج
الجذر في الكتاب القومي للوصفات
الطبية US National Formulary ما
بين سنة 1916 و 1947. ووصف كمقو
للرحم ومدر للبول

■ عشبة نسائية حديثة تحظى
الهيلونيا اليوم بتقدير العشائين
الطبيين العربيين كمعلاج رئيسي
لحالات تؤثر على الرحم والمبيضين
ويبدو أن لها تأثيراً بعيد الجهاز
التناسلي الأنثوي إلى سويته، ويحث
على انتظام الدورة الحوضية، ويعطي
للنساء اللواتي لا ينتظم عندهن الحيض
أو يقبض وتحدث الهيلونيا أيضاً
المبيضين على إطلاق هرموناتهما في
الوقت الصحيح من الشهر. لكن قد
يتطلب الأمر عدة أشهر قبل أن يكون
للعشبة تأثير هام على الدورة
وتستخدم الهيلونيا أيضاً لمعالجة

المنبت والزراعة

الهيلونيا موطنها أمريكا الشمالية وتنمو
في الأراضي المنخفضة الرطبة الجيدة
التصريف شرقي نهر الميسيسيبي
وتحلى عامة من البرية ونادراً ما تزرع
لكن يمكن استنباتها من البذور التي
تبذر في الخريف. تزهو الهيلونيا في
أوائل الصيف ويقطع الجذر في الخريف

المكونات الرئيسية

- صابونينات ستيرويدية (9% على
الأكثر)
- عليكوزيدات (تشاماليرين
هيلونين)

الأفعال الرئيسية

- مقوية للرحم و المبيصين
- تحصر على الحيص
- مدرّة للبول

الأبحاث

■ افتقار إلى الدراسة تبين تجارب
العشائين الغربيين أن الهيلونيا دواء قيم
للمشكلات الحوضية والرحمية ويشير



البابونق

عشبة حوسبة ذات رائحة
عصرية بكمية صغيرة
لها أوراق دقيقة وأزهار
بيضاء

الأجزاء المستخدمة

رؤوسات الأزهار يمكن استخدامها غضة
أو مجففة ويجب قطفها يوم تفتحها عندما
تكون استوانات البغلة في أعلى قوب

رؤوسات
أزهار عينة

نموي رؤوسات الزهور على
ربط ظهر مصمم مركبات مصادة
للموجات

رؤوسات أزهار
مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الكريم (الإعداد، من
295) يفرق على الجلد
المتقرح أو المستحك

زيت عطري لطف الحفاض، تمزج 5 نقاط مع 20
مل من زيت حامل ويوضع على الطفح



يصنع النقع من رؤوسات الزهر
(انظر من 290) لموم لبلي هاني،
يشرب كوب قبل النوم مباشرة

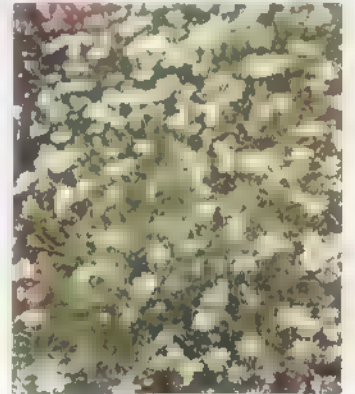
النقع لتهدئة الأطفال المكثين والمجهدين، تنقع 4 ملاعق صغيرة من العشبة المجففة
في 500 مل من الماء (انظر من 290) ويضاف إلى ماء الحمام
المعروم (الإعداد، من 290) يفرق على الجلد المتقرح أو الملتهب
الصبيغة (الإعداد، من 291) لتلازمة الأمعاء الهيجية، تؤخذ ملعقة صغيرة مع
100 مل من الماء 3 مرات يومياً

البابونق، تَفَّاح الأرض German Chamomile

Chamomilla recutita syn. *Matricaria recutita* (Compositae)

إن طعم البابونق العطري القليل المرارة، الذي يذكر بالتفاح، مألوف لدى
شاربي الشاي العشبي. غير أن الاستخدامات الطبية المتنوعة لهذه
العشبة ليست معروفة جيداً. إنها عشبة ممتازة لكثير من الاضطرابات
الهضمية والتوتر العصبي والهيجية irritability. وتستخدم خارجياً
من أجل الجلد المتقرح والإكزيمة. أما البابونج أو البهار النجيل
(*Chamaemelum nobile*، ص 184) فهو قريب وثيق الصلة ويستخدم

بطريقة مشابهة



البابونق عشبة مفيدة تجدر زراعتها
للاستخدام المنزلي

النميت والزراعة

ينمو البابونق في البرية ويؤزرع في
معظم أوروبا وغيرها من المناطق
المعتدلة. يُبذر البذور في الربيع أو
الخريف وتُغطى رؤوسات الأزهار عند
اكتمال تفتحها في الصيف

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (بروآزولينات،
فارينسين، ألفا - بيسابولول،
سيبرولين)
■ هالوفينات (انثيميدين لوتولين
روثين)
■ عليكوريدات مرة (حمض الانثيميك)
■ كومارينات
■ حموض التيك

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
■ مضاد للتشنج
■ مرخ
■ طارد للريح
■ مر معدل
■ مضاد للمؤرجات

الأبحاث

- التجارب في ألمانيا اختبر رهم
(كريم) مصنع من البابونق سنة 1987
لمعرفة قدرته على لام الجروح، فاعطى

نتائج إيجابية جداً. وفي سنة 1993
أجريت تجربة باستخدام البابونق و 4
أعشاب أخرى وأظهرت أنها فعالة جداً
في تسكين المغص عند الرضع

الاستخدامات الماثورة والحالية

- المشكلات الهضمية يؤخذ
البابونق من أجل المشكلات الهضمية
منذ القرن الميلادي الأول على الأقل
وهو مناسب جداً للأطفال لأنه لطيف
وفعال. وهذه العشبة قيمة للآلم وعسر
الهضم والحموضة والتهاب المعدة
والريح والنفخة والمغص كما تستخدم
أيضاً من أجل الفتق الفرجي hiatus
hemia والقرحة الهضمية وداء كرون
Crohn ومتلازمة الأمعاء الهيجية
- التوتر البابونق يحتوي على
السيبرولين، وهو مضاد قوي للتشنج،
لذا يرخي العضلات المشدودة المؤلمة
ويخفف أوجاع الحيض كما أنه يعرج
الهيجية ويساعد على النوم، وخاصة
عند الأطفال
- التهنج البابونق مفيد لحصى الكلى
والربو. فالبروآزولينات الموجودة في
العشبة تنتج الكامازولين عند تقطيرها
بالتفجير، وهو مضاد للمؤرجات يمكن
وضعه خارجياً على الجلد المتقرح
والمستحك والإكزيمة كما أنه يفرج
إجهاد العين.

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، من 309
- الإكزيمة، من 300.
- تشنج المعدة، من 305.
- تقرح الحلمات، من 315
- الربو المعتدل، من 301
- عسر الهضم، من 307
- العضات واللسعات، من 303
- العينان المتقرحتان والمجهدتان،
من 310
- غثيان الصباح، من 317
- المغص، من 318
- النزلة وحصى الكلى، من 312



أقحوان الحدائق

حولية تنمو ٩٠ سم
له رؤوسات زهر مكون
من زهورات شعاعية
صفراء

Ju Hua, Florists' Chrysanthemum

Chrysanthemum x morifolium (Compositae)

للعينين المتقرحتين والمحمّرتين
وبخاصة بعد صرف فترة طويلة على
العمل عن قرب، مثل القراءة أو الجلوس
إلى الحاسوب. توضع رؤوسات الزهر
الدافئة على العينين المغمضتين ثم
تستبدل عندما تبرد. ويؤخذ نقيع
أقحوان الحدائق في الصين كعلاج
لتحسين البصر

■ مبرد ومطهر يستخدم نقيع
أقحوان الحدائق لخفض الحمى
ومحاربة العدوى وإزالة السموم من
الجسم وهو يفرج الحميات المعتدلة
والصداع الناتج عن التوتر ويلطف
جفاف الفم أو الحلق ويعالج البخر
(رائحة الفم الكريهة)

■ الشكاوى الجلدية تصنع من
الأوراق الغضة ليخة مطهرة للعد (حب
الشباب) والبقع والحبوب والقروح

■ فرط ضغط الدم تعالج الأعراض
المرتبطة غالباً بفرط ضغط الدم مثل
الدوام والصداع والطنين بواسطة
أقحوان الحدائق

■ الاختلاجات يعطى أقحوان
الحدائق ممزوجاً مع أعشاب أخرى
للأطفال الذين يعانون من الاختلاجات

■ الاستخدام الذاتي
■ العيان المتقرحتان والمجهدتان،
ص 310

الأفعال الرئيسية

- يريد التعرق
- مطهر
- يخفض ضغط الدم
- مبرد
- يخفض الحمى

الأبحاث

- ضغط الدم بينت عدة تجارب
سريرية صينية ويابانية أجريت في
السبعينيات أن أقحوان الحدائق فعال
جداً في خفض ضغط الدم وتفرج
الأعراض المرافقة مثل الصداع والدوام
والأرق وفي هذه التجارب، مزج
أقحوان الحدائق مع صريمة الجدي
(*Lonicera* spp، ص 229)
- أبحاث أخرى أثبتت أقحوان
الحدائق أنه يفيد في علاج الذبحة وإن له
تأثيراً صاداً (مضاداً حيوياً) لعدد من
المرصات

الاستخدامات المأثورة والحالية

- علاج قديم يؤخذ أقحوان الحدائق
في الصين كدواء وشراب منعش منذ
آلاف السنين. وقد صُنّف لأول مرة في
كتاب «تحفة المزارع الإلهية» *Divine*
Husbandman's Classic الذي وضع
في القرن الأول الميلادي
- مشكلات العينين رؤوسات الزهر
المنقوعة مشهورة في الصين كعلاج

أقحوان الحدائق يعرف في الغرب كعشبة للزينة. غير أنه في الصين عشبة
طبية مشهورة، ويشيع شربها كنقيع منشط. يستخدم أقحوان الحدائق
لتحسين البصر وتلطيف العينين المتقرحتين وتفرج الصداع ومحاربة
العدوى، مثل الزكام والإنفلونزا. كما أن الأبحاث أظهرت أنه علاج قيم
لفرط ضغط الدم.

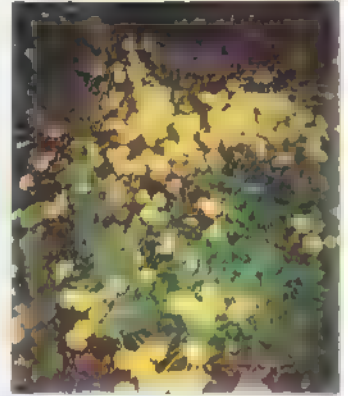
رؤوسات الزهر في الحريف عندما
تفتح تماماً وتجف عادة في الشمس.
وقد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً

الأنواع ذات الصلة

يستخدم أقحوان الهند (*C. indicum*)
استخداماً مماثلاً في طب الأعشاب
الصيني وهناك عدة أعشاب أخرى
وثيقة الصلة بأقحوان الحدائق وذات
قيمة علاجية مشنة، مثل حشيشة الدود
(*C. vulgare*) والكافورية (*Tanacetum*
parthenum، ص 139)

المكونات الرئيسية

- قلوانيات، بما فيها الستاكيدرين
- زيت طيار
- لاكتونات التربينات الأحادية النصفية
- فلاقونيات بما فيها الأبيجينين
- بيتاين وكولين
- فيتامين B1



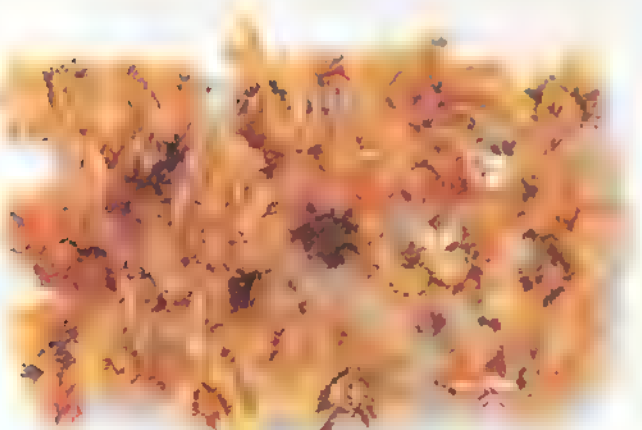
أقحوان الحدائق له أزهار ملونة
تستخدم طبياً في الصين منذ القرن الأول
الميلادي

الصنيت والزراعة

أقحوان الحدائق موطنه الصين، ويزرع
اليوم في الغالب، ويستنتج من الفسائل
في الربيع أو أوائل الصيف. تقطف

الأجزاء المستخدمة

رؤوسات الزهر تقطف في أواخر الخريف في الصين
تمرص للنضار قبل التجفيف لخفض المرارة



رؤوسات زهر مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



نقيع رؤوسات الزهر (ص 290)
للصداع الناتج عن التوتر يشرب
كوب من عدة ساعات



اللبخة (لإعدادها، ص 294) لإجهاد
العينين، تنقع رؤوسات الزهر في ماء
ساخن لمدة 10 دقائق وتوضع على
العينين المغمضتين

الأوراق المسحوقة للعد، تمزج ملقحة
صغيرة مع 2-3 ملاعق صغيرة من الماء
وتوضع على البقع

لبخة الأوراق المقشّرة (لإعدادها، ص 294)، للحبوب والبقع، توضع على الجلد مباشرة



الأقنى العنقودية
نبات عشبية معمرة تعلو
سحو 2.5 متر لها سنايل
أزهار قشدية إلى بيضاء

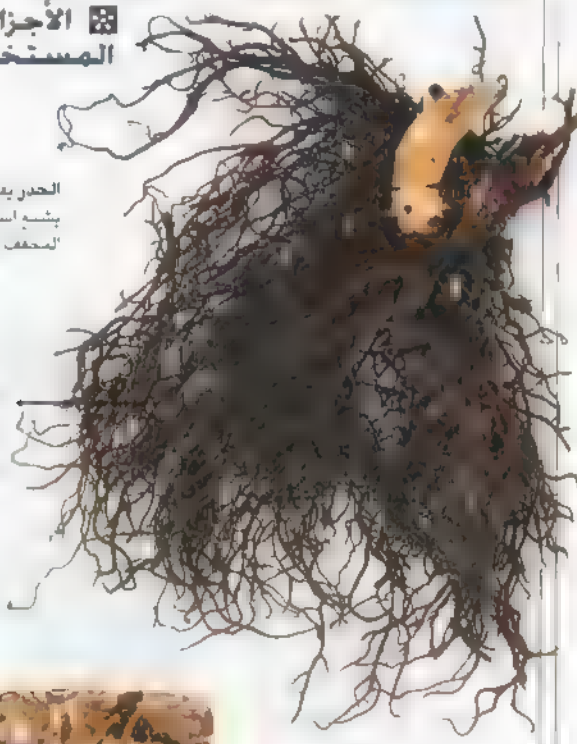
Black Cohosh, Squaw Root **قائل البقّ** *Cimicifuga racemosa* (Ranunculaceae)

الأمراض الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الجزء يقطع في حريف
يشبه استخدام الحريف
المحفف في طب الأعشاب

سكور العنكبوت
الفعالة أقوى ما
تكون في الجذور
لناصحة



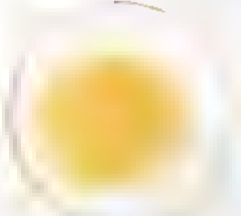
جذر غصن



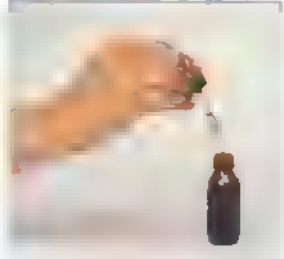
جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ عند الحمل أو الإرضاع تنضج لغيره في بعض البلدان



المغلي (الإعداد، ص 290)
للرثية، يؤخذ 1/2 كوب مرتين
يومياً



الصيغة (الإعداد، ص 291) لتفريق
الم الحيف، تضاف 40 قطرة إلى 100
مل من الماء وتؤخذ 3 مرات يومياً

الأقراض تصنع من العشبة المسحوقة، تؤخذ لأغراض الإياس مثل تقلب المزاج وهبات
الحرارة

مفيدة للشاهوق والربو

الاستخدامات الذاتية

- التهاب المفاصل، ص 313
- انخفاض مستويات الإستروجين
والبروجسترون، ص 316

معال لمشكلات الرثية بما في ذلك
التهاب المفاصل الرثي

- خصائص مركبة إلى المفعول
المركن للأقنى العنقودية يجعلها عشبة
قيمة لعلاج عدة حالات، بما في ذلك
فرط ضغط الدم والطنين، كما أنها

إن جذر الأقنى العنقودية علاج أميركي محلي. وقد استخدم منذ مدة
طويلة للشكاوى النسائية، وبخاصة للحيف المؤلم والمشكلات المتعلقة
بالإياس menopause، واستخدمته شعوب البينبويسكوت Penobscot
مشكلات الكلى. كما أنه مفيد لمشكلات الرثية (الروماتيزم)، بما في ذلك
التهاب المفصل الرثي، وحالات الأعصاب مثل الطنين (في الأذن)، الجذر
سائر من حريف ورائحة كريهة

- إيزوفلافونات (فورمونونيتين)
- حمض الإيروميرويت
- حمض الساليسيليك
- حمض التينيل
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- تحث على الحيف
- مصادة للرثية
- مقشعة
- مركبة

الأبحاث

- عشبة الإياس أثبتت الأبحاث
صحة المعرفة الماثورة فقد كشفت
نتائج تجربة ألمانية أجريت سنة 1995
أن الأقنى العنقودية الممزوجة مع
حشيشة القلب (Hypericum
perforatum، ص 104) كانت فعالة
بنسبة 78% في علاج هبات الحرارة
وغير ذلك من مشكلات الإياس

- خصائص إستروجينية للأقنى
العنقودية مفعول إستروجيني ثابت،
ويعتقد أنها تحفز مستويات الهرمون
المؤتون النخامي، ومن ثم تقلل من إنتاج
المبيضين للبروجسترون

الاستخدامات الماثورة والحالية

- استخدامات نسائية استخدمت
النساء الأمريكيات المحليات الأقنى
العنقودية منذ زمن بعيد من أجل
المشكلات النسائية وتستخدم اليوم
لألام الحيف ومشكلاته عندما يكون
إنتاج البروجسترون مرتفعاً، ولأعراض
الإياس وبخاصة هبات الحرارة
والضعف والاكتئاب

- التهاب الأقنى العنقودية مفيدة
لتهاب المفاصل الالتهابي، وبخاصة
عندما يترافق مع الإياس، كما أنها علاج



الأقنى العنقودية استخدمت مرفس
لاميركيس اسحبير لعلاج المشكلات
نسائية وشكاوى مثل صداع والرثية

المسبب والرياح

لأقنى العنقودية عشبة موطنها في كندا
والأجزاء الشرقية من الولايات المتحدة،
وتنمو جنوباً حتى فلوريدا. تفضل
الأماكن الظليلة في الغابات وجوانب
الطرق. وترجع العشبة اليوم في
أوروبا، وقد توجد في البرية عن طريق
العدواني من النباتات المزروعة
تستنت من الدور والجذر وتجمع في
الحريف

الأنواع ذات الصلة

تستخدم عدة أنواع من الأقنى
(Cimicifuga) في الطب الصيني
الذي تور، بما في ذلك أقنى سيبيريا (C.
dahurica) والأقنى الننتة (C. foetida).
يعتقد أنها تزيد الحرارة وتفرج السمية،
وتستخدم لعلاج الربو والصداع
الحصية، حالات أخرى

المكونات الرئيسية

- عسكوريدات ثلاثي التربين
الأكثس سمسفر عوريد



الكينا
شجرة دلمة الخضرة
تصل 25 متراً، لها لحاء
محمّر وأوراق يبلع
طولها 50 سم

الأجزاء المستخدمة

لحاء الجذع والأغصان والجذر
يحتوي على قلواميات، وبخاصة
الكينين ويشيع استخدام لحاء الجذع
طبعاً



لحاء مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات لا تؤخذ إلا تحت مراقبة مختص. لا تؤخذ
أثناء الحمل يؤدي الاستخدام المفرط إلى التسبب
بالكينا الذي يؤدي في الحالات القصوى إلى
القيء والموت تخضع لقيود في بعض البلدان



المسحوق يستخدم لعلاج الملاريا

المغلي علاج معروف للحمّيات
ويستخدم أيضاً كسائل غرغرة
من أجل التهاب الحلق

الصبغة شديدة المرارة
وتوصف لتحسين الهضم

الليلى، كما أنها تفرّج التهاب المفصل

كمحلول للغرغرة من أجل التهابات
الحلق

■ علاج هندي تستخدم الكينا في
الهند لحالات متوترة، بما في ذلك عرق
النسا والزحار dysentery ومشكلات
«الكافا» (انظر ص 35)

■ تشنج العضلات تستخدم العشبة
كدواء عشبي من أجل المعص cramp
(تشنج العضلات)، لا سيما المعص

Cinchona, Peruvian Bark الكينا Cinchona spp. (Rubiaceae)

الكينا مشهورة كمصدر للكينين، وهو علاج الملاريا الأكثر شهرة في
العالم منذ قرون. وقد وثق لأول مرة في البيرو على يد أحد المبشرين
اليسوعيين في سنة 1633. وتستخدم العشبة أيضاً للحمّيات
والمشكلات الهضمية، فضلاً عن استخدامها كعلاج للملاريا. وتستخدم
نوع الكينا المختلفة طبياً، بما في ذلك الكينا الصفراء (*C. calisaya*)
وكينا لدجر (*C. ledgeriana*) والكينا المخزنية (*C. officinalis*).

- مضادة للتشنج
- مضادة للملاريا
- قابضة
- مضادة للجراثيم

الأبحاث

- علم الأدوية أجريت أبحاث
مستفيضة على الكينا تثبت سيجتها
أفعالها الدوائية
- الكينين الكينين مادة مضادة
للملاريا ومضادة للجراثيم في آن معاً.
وهي مضادة للتشنج على غرار
القلوانيات الأخرى
- مروة تحتوي الكينا على مكونات
مروة تضم القلواميات والكينوفين
وتعطي تنبهاً مبعكساً للهضم ككل
فتزيد إفرازات المعدة
- الكينيددين الكينيددين كانت قلبي
معروف بأنه يخفّض سرعة القلب
ويحسن عدم انتظام خفقان القلب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- علاج مائور تأخذ الشعوب المحلية
في البيرو الكينا منذ عدة سنوات، ولا
تزال علاجاً كثير الاستعمال للحمّيات
والمشكلات الهضمية والعدوى
- مضادة للملاريا كانت الكينا،
وبخاصة الكينين، العلاج الرئيسي
للملاريا حتى الحرب العالمية الأولى
ومنذ الستينيات، أدت مقاومة طفيلية
الملاريا لعقار الكلوروكين التركيبي إلى
استخدام الكينين من جديد للوقاية من
الملاريا وعلاجها. ويستخدم الكينين
أيضاً لعلاج حالات حمية حادة أخرى

- منبهة هضمية تنبه الكينا
باعتبارها مقوية مروة، اللعاب
والإفرازات الهضمية والشهية، وتحسن
وعظيمة الهضم الضعيفة
- محلول للغرغرة الكينا مفيدة



الكينا لها لحاء ذو مذاق مر يستخدم هو،
أو مكوّن الكينين، لشكبه ماء القوتيك

المهتبت والزراعة

الكينا موطنها المناطق الجبلية المدارية
في أميركا الجنوبية، وبخاصة البيرو،
وهي تزرع اليوم أيضاً في الهند وجاوا
وأجزاء من إفريقيا، وتزرع بكثافة في
المزارع. تستنبت الأشجار من الفسلل
في أواخر الربيع وينزع لحاء الجذع
والأغصان والجذر من الأشجار التي
يبلغ عمرها ما بين 6 و 8 سنوات، ثم
تحفّف في الشمس. ويقدر الإنتاج
السوي من لحاء الكينا بنحو 8000 طن
سنوياً.

المكونات الرئيسية

- قلواميات (15% على الأكثر)، لا
سيما قلواميات الكينولين (كينين،
كينيددين) وقلوانيات الإندول
(سيكونامين)
- غليكوزيدات ثلاثية التربين مروة
- حموض التنيك
- حمض الكينيك

الأفعال الرئيسية

- مروة
- تحفّض الحمى
- مقوية
- تفتح الشهية



شجرة القرفة
شجرة دائمة الاخضرار
تصل 18 مراً لها لحاء
طري محمر وأوراق
صفراء

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تسببات يمكن أن تكون القرفة سامة إذا أخذت بالفراط. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص لا تؤخذ كدواء في أثناء الحمل



الصيغة لإعدادها تنقع بعنفة في
الكحول من 40-50 لانفاج النطر تؤخذ 3
قطرة مع الماء 4 مرات يومياً



الزيت العطري للسعال الدماغي
نمسح بالزيت بقدر ما يتطلب ذلك



النقع (لإعدادها، ص 290)، للزكام
والانفلونزا يشرب 1-2 كوب
مرات يومياً



المسحوق يستخدم بشكل رئيسي في
الهند لضعف الهضم، تؤخذ 1/4 ملعقة
صغيرة 3-2 مرات يومياً مع الماء

منشط قليلاً للحيض، فهي تنه الرحم
وتحث على النزف الحيضي، وتؤخذ في
الهند بعد الولادة كعلاج للحمل

الاستخدام الذاتي

■ الزكام، ص 311.

■ النقاغة القرفة عشبة داعمة
ومقوية للهضم الضعيف، وتستخدم
بوحه حاص في علاج الضعف وفي
النقاغة.

■ علاج نسائي للعشبة مفعول

القرفة. قرفة سيلان Cinnamon, Dalcini

Cinnamomum verum syn. *C. zeylanicum* (Lauraceae)

القرفة عشبة طبية قديمة إلى جانب كونها أحد أهم التوابل في العالم، وكتب عنها لأول مرة في التوراة. وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في الهند، وأول ما استخدمت طبياً في مصر وأثناء من أوروبا منذ نحو سنة 500 ق.م. وكانت العشبة تؤخذ للزكام والانفلونزا والمشكلات الهضمية، ولا تزال تستخدم اليوم بنفس الطريقة تقريباً.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار بنسبة 4% على الأكثر
(الدهيد القرفة 65-75%، يوجينول 4-10%)
- حموض التثيك (مركزة)
- كومارينات
- لثا

الأفعال الرئيسية

- مسهية مدفئة
- طاردة للريح
- مضادة للتشنج
- مطهرة
- مضادة للفيروسات

الأبحاث

■ الأبحاث اليابانية كشفت الأبحاث اليابانية التي أجريت على الدهيد القرفة في الثمانينيات أنه مركن ومسكن. ويعتقد أيضاً أنه يخفّض ضغط الدم والحمى

■ مستخلصات اللحاء هذه المستخلصات ذات مفعول مضاد للجراثيم ومضاد للفطريات

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الخصائص العلاجية تعود القيمة الطبية للقرفة إلى زيتها الطيار الذي له خصائص منبهة ومضادة للفيروسات

■ علاج مدق في قديم تؤخذ القرفة تقليدياً في الهند وأوروبا كمسبة مدققة من أجل حالات البرد، وغالباً ممزوجة مع الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153). تنبه العشبة دوران الدم، وخاصة في أصابع اليدين والقدمين، والقرفة أيضاً علاج ماثور للمشكلات الهضمية، مثل الغثيان والقيء والإسهال، فضلاً عن العضلات المؤلمة والأعراض الأخرى للحالات الفيروسية مثل الزكام.



القرفة تزرع اليوم على نطاق واسع كتابل ودواء، لكن لحاء الأشجار البرية وهذه كان يستخدم طبياً

المنبت والزراعة

القرفة موطنها سريلانكا والهند، وتنمو في الغابات المدارية على ارتفاع 500 متر. وتزرع بشكل مكثف في الاقاليم المدارية من العالم، وبخاصة في الفلبين وجبال الأنديز الغربية تستنبت القرفة من الفسائل، وتقطع الأشجار البالغة كل سنتين مع مستوى الأرض تقريباً في موسم الأمطار. ويجنى اللحاء من قُرْم الأغصان ويترك 24 ساعة ليختم وبعد ذلك يكشط اللحاء الخارجي للكشف عن اللحاء الداخلي

الأنواع ذات الصلة

القرفة الصينية (*C. cassia*) قريب وثيق الصلة وذو مكونات وخصائص علاجية مماثلة. موطنها الصين واليابان وتستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب الصيني بطريقة مماثلة جداً لاستخدام القرفة. وتحظى بتقدير كمقو قوي «لليانغ» yang (انظر



شجرة الليمون
شجرة صغيرة دائمة
الأخضرار تعلو نحو 7
أمتار، لها أوراق مسننة
خضراء فاتحة

الأجزاء المستخدمة

يحتوي الثمر على ضعف
مقدار الفيتامين C الموجود
في البرتقال

اللب والقرشرة تحتوي على
زيت طيار ومعلم الفلافونيات
الحيوية

الثمرة والقرشرة تحسّن دوران الدم وتزيد
مقاومة العدوى

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



علاج للركام يمزج 20 مل من عصير الليمون مع 50 مل
من الماء الساخن ولعص ثوم مسحوق ورشة من القرفة
يشرب 3 مرات يومياً على الأكثر

العصير لالتهاب الحلق،
يخفف 20 مل من عصير
الليمون مع 20 مل من الماء
الساخن ويستخدم للغرغرة

زيت عطري تخفف 5
قطرات بملعقة صغيرة
من زيت خالص بمسح
به فروج القدم

- chibblains ولسعات الحشرات والسعفة
- ringworm وحروق الشمس والتآليل.
- الزكام والإنفلونزا، ص 311
- الشرث، ص 302
- ضعف الهضم، ص 306
- العد والحبوب، ص 305
- العُضات والسعفات، ص 303
- قروح البرد، ص 304
- التهاب الحلق، ص 311
- التهاب المفصل، ص 313

الاستخدامات الذاتية

الليمون الحامض Lemon Citrus limon (Rutaceae)

الليمون الحامض هو واحد من أتم الأدوية الطبيعية المتعددة الاستعمال
في استخدام المنزلي. وهو غذاء مألوف فضلاً عن كونه علاجاً ذا محتوى
عالي من الفيتامين C الذي يساعد في تحسين مقاومة العدوى. ما يجعله
دواءً عالية من أجل الركام والإنفلونزا ويؤخذ كواقي للعديد من
العدوى. بما في ذلك عدوى المعدة ومشكلات دوران الدم وتصلب
الشرايين.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- دواء قيم ينسب الطب الشعبي
الإسباني استخدامات طبية كثيرة
للليمون الحامض لدرجة أن كتباً كاملة
كتبت عنه.
- خصائص ثابتة رغم أن الليمون
يحتوي على الحمض، فإنه عندما
يهضم يكون له مفعول قلوي في
الجسم، ما يجعله مفيداً للحالات الرثيئة
عندما تكون الحموضة عاملاً مساهماً.
الزيت الطيار مطهر ومضاد للجراثيم،
وتقوي الفلافونيات الهطانة الداخلية
للأوعية الدموية، وخاصة الأوردة
والشعيرات وتساعد في محاربة أوردة
الدوالي varicose وسهولة التكدم.
- واق الليمون دواء واق ذو قيمة
عالية. أفعاله المطهرة واسمطة تجعله
قيماً لمن لديه ميل إلى تصلب الشرايين
والعدوى والحمى (وبخاصة تلك
المتعلقة بالمعدة والكبد والأمعاء).
- وتساعد قدرته في تقوية حدران
الأوعية الدموية في الحؤول دور
حدوث اضطرابات دورانية ونزف اللثة
والليمون مفيد أيضاً كمقو عام من أجل
كثير من الأمراض المزمنة. والأهم من
ذلك كله أنه غذاء يساعد في الحفاظ على
صحة جيدة.

■ مقو لجدران الأوردة الثمرة
بأكملها، وبخاصة اللب، تعالج تصلب
الشرايين والشعيرات الدموية الضعيفة
وأوردة الدوالي.

■ العصير عصير الليمون نافع من
أجل الزكام والإنفلونزا والعدوى
الصدرية كما أنه يعمل كمقو للكبد
والمكبرياس ويحسن الشهية ويساعد
في تخفيف حموضة المعدة والقروح
والتهاب امفاصل والتهقوس gout
والرثية (الروماتيزم). وتعالج القروح
يعصير الليمون التهاب الحلق والتهاب
اللثة والقروح العموية ويمكن وضع
عصير الليمون خارجياً على العد
وسعفة القدم athlete's foot والشرث



فهمون كان علاجاً للأسقربوط (سببه
حمض فيتامين C) قبل وقت طويل من
العرف إلى الفيتامين C

المست والزراعة

يعود أصل الليمون الحامض
و قد زرعته أشجاره في أوروبا في القرن
الـ15 الميلادي وتررع اليوم في حوض
البحر المتوسط والمناطق شبه المدارية
في العالم يستثمر من البذور في الربيع.
ويحصد الثمرة الحيدة التخفيف والكثير
من الشمس تحمض الثمرة في الشتاء
عندما يكون محتوى الفيتامين C في
أعلى مستوياته

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (2-6% من القشرة)
- ليمونين (70% على الأكثر).
- ثدترينين الفانيلين، بيتاينين
سيتران
- كومارينات
- فلافونيات حيوية
- فيتامينات A وB1 وB2 وB3 وC
- 40-50 مع 100 غ من الثمرة
- مثا

الأفعال الرئيسية

- مطهر
- مضاد للرثية
- مضاد للجراثيم
- مضاد الأكسدة
- يخفف الحمى



الكردهان
سنة معمرة تملأ
1.5 متر، لها أوراق
بيضاوية وأزهار متدلية
حصراء وأرجوانية

الكردهان Codonopsis, Dang Shen

Codonopsis pilosula (Campanulaceae)

للکردهان مكان مركزي في طب الأعشاب الصيني كمقو لطيف يزيد مستويات الطاقة ويساعد الجسم في التكيف مع الكرب. وقد أثبتت الأبحاث هذا الاستخدام. ويعتقد أن مفعول الكردهان مماثل لمفعول الجنسنغ، لكنه الطف وتأثيره أقل دواماً. ويُعطى لمن يجد أن الجنسنغ مقو قوي، ويستخدم بشكل متبادل مع الجنسنغ في التراكيب العشبية الصينية

الأجزاء المستخدمة

الجذر يستخدم في الطهي أو يجفف لاستخدامه في الصبغة والمعلي



للجذر
حجم

جذر عصب

جذر محلف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



دواء تعلق 4 ملاعق صغيرة من الكردهان و 1 ملاعق صغيرة من الأسطراغالس و 2 ملعقة صغيرة من عنبات العرقد مع 750 مل من الماء على نار هادئة لمدة 40 دقيقة. تشرب بانتظام كمقر



المعلي (لإعداده، ص 290)
للتعب، يشرب 1/2 كوب مرتين يومياً

الصبغة (لإعدادها، ص 291) تستخدم في الغرب وليس في طب الأعشاب الصيني كمقو، يؤخذ 1/2 كوب مع الماء 3 مرات يومياً

الاستخدامات الذاتية

- الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع، ص 308
- فقدان الشهية والقيء، ص 306
- الكرب أو النقامة، ص 319

المرضعات لزيادة اساج الحليب وكمقو لبناء دم قوي
■ المشكلات التنفسية يربل الكردهان المحاط الرائد من الرئتين، وهو مفيد للمشكلات التنفسية، بما في ذلك قصر النفس والربو

أن الكردهان يرفع مستويات الهيموغلوبين وخلايا الدم الحمراء ويخفض ضغط الدم

■ الهمة أثبتت أبحاث أخرى قدرة الكردهان في المساعدة على رفع تحمّل الكرب والحفاظ على اليقظة

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ عشبة مقوية يعتبر الكردهان في طب الأعشاب الصيني مقوياً للكي qi (القوة الحيوية، انظر ص 22-23) والرئتين والطحال، وهو يحسن الحيوية ويساعد في موازنة وظيفة الاستقلاب. إنه علاج مقو لطيف يساعد في إنعاش الجهاز بجمعه

■ الاستخدامات الأساسية يؤخذ الكردهان على وجه الخصوص للأطراف التعب والإرهاق العام، وللشكاوى الهضمية مثل فقد الشهية والقيء والإسهال. ويعتقد أنه يغذي «yin» (انظر ص 38-39) المعدة دور أن يجعلها رطبة جداً، وفي الوقت نفسه يقوي الطحال دون أن يجعله جافاً جداً وهو مفيد لأي مرض مزمن يكون فيه «عوز الطحال» للكي عاملاً مساهماً

■ ناركاذبة يعطي الكردهان كمقو للذين يعانون من الكرب ولديهم أعراض الدار الكاذبة، بما فيها عضلات العنق المشدودة والصداع والهبوبية وارتفاع ضغط الدم والذين يجدون أن مفعول الجنسنغ (*Panax ginseng*)، ص 116 المقوي قوياً جداً ويقال إن الكردهان أكثر نجاحاً من الجنسنغ في خفض مستويات الأدرينالين، ومن ثم الكرب

■ مقو للإرضاع تؤخذ العشبة بانتظام في الصين من قبل الأمهات



الكردهان يحمل أزهاراً منفردة ناقوسية الشكل ذات علامات أرجوانية في الصنف

المسّت والزراعة

الكردهان موطنه شمال شرقي الصين وينبت في معظم أنحاء المنطقة، وبخاصة في مقاطعتي شانكسي وزيشوان. يستنبت من البذور في الربيع أو الخريف وتجمع الجذور في الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية

المكونات الرئيسية

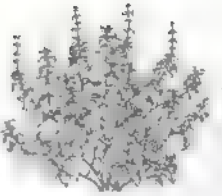
- صابونينات ثلاثية التربينويد
- ستيريديت
- قلواني (بروليرين)
- الكيبييل وجليكوزيدات الألكينيل
- متعذدات السكريد
- تانغشينوزيد

الأفعال الرئيسية

- مساعد على التلازم
- مقو
- منه

الأبحاث

■ علاج للدم بيئت التجارب المخبرية



المدان
نبته معمرة عصبية راب
خشب شبيهة بالمدان
وسوى منتصبة تعلو
سم ٢٠

النَّجْد، زهرة الغُمد، المَدَّان Coleus

Coleus forskohlii syn. *Plectranthus barbatus* (Labiata...)

النبات موطنه الهند ويستخدم في الطب الهندي الشعبي لافي التراث
يورفيدي، وهو علاج هضمي ماثور. وقد اشتهر في المدن الغربية
عند عزل أحد مكوناته، الفورسكولين، لأول مرة في السبعينيات
وسهر بحث أجرته شركة هندية / ألمانية أن الفورسكولين دواء قوي
لحالات متعددة، بما فيها قصور القلب والزرق glaucoma والربو
الحصبي



المدان عشبة عطرية قوية لأوراقها رائحة
مميزة تشبه رائحة الكافور

(ambornicus تقليدياً في طب الأعشاب
الايورفيدي والإسلامي للمساعدة في
خفض الالتهاب، ويوصف للتهاب
القصبات والربو

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ استخدامات ماثورة المدان عشبة
تقليدية في الهند تستعمل لكثير من
الشكاوى الهضمية يعطى لتفريج
الريح والنفخة والازعاج البطني

■ علاج لدوران الدم المدان مقو هام
للقلب والدورة الدموية، ويستخدم
لعلاج قصور القلب الاحتقاني وضعف
تدفق الدم التاجي كما أنه يحسن
دوران الدم إلى الدماغ

■ المشكلات التنفسية إن المفعول
المضاد للتشنج يجعل المدان ذا قيمة
هامة للشكاوى التنفسية، بما في ذلك
الربو والتهاب القصبات

■ الزرق يستخدم المدان موضعياً في
العلاجات التي تفرج الزرق (فرط
الضغط داخل العين الذي يمكن أن
يؤدي إلى العمى إذا لم يعالج)

■ استخدام محتمل بالحكم على
التأثيرات العلاجية للفورسكولين،
يمكن أن يكون المدان بالانتلاف مع
أعشاب أخرى مثل الزعرور الشائك
(*Crataegus oxyacantha*)، ص 86
مفيداً في خفض ارتفاع ضغط الدم

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار
■ ثنائيات التربين (فورسكولين)

الأفعال الرئيسية

■ يخفض ضغط الدم
■ يوسع القصبات
■ مقو للقلب
■ مضاد للتشنج
■ يوسع الأوعية الدموية

الأبحاث

■ الفورسكولين عزل الفورسكولين
لأول مرة في السبعينيات له فوائد
علاجية هامة، منها خفض ضغط الدم
وإرخاء العضلات الملساء وزيادة
إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية
وتشجيع الإفرازات الهضمية وحفص
الضغط داخل العين

■ العشبة بأكملها ركزت الأبحاث
المجراة على المدان على مفعول

السفحية لجبال الهيمالايا. ويوجد أيضاً
في المناطق شبه المدارية أو المعتدلة
الدافئة، بما في ذلك النيبال وسريلانكا
وميانمار (بورما) وأجزاء من شرقي
إفريقيا. وكان المدان مشهوراً كنبته
للزينة في القرن التاسع عشر وهو
اليوم يزرع على نطاق واسع في
عوجارات بالهند لاستخدامه في
المخللات. يحصد نحو 980 طناً سنوياً
وتُستنتج النبتة من فساتل المساق أو
بتقسيم الجذر في تربة جيدة التهوية
تحت الشمس أو في ظل جزئي
وتحصد الأوراق والجذور في الخريف

الأنواع ذات الصلة

جرب دراسة ستة أنواع أخرى من
النجد، لكن المدان (*C. forskohlii*)
وحده يحتوي على الفورسكولين
ويستخدم نجد اميوانا (*C.*

المنبت والزراعة

المدان موطنه الهند وينمو على السفوح
الحافة للسفوح الهندية وفي الملال

الأجزاء المستخدمة

الجذر ينقع في
الحريف منه تكون
المكونات النشطة
شديدة التركيز
جذر محفف



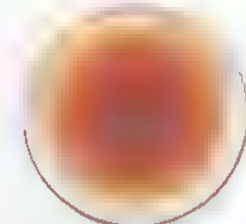
الأوراق لها خصائص طبية
قيمة، وتؤكل أيضاً في
مخللات

أوراق عصة

وراق محفف

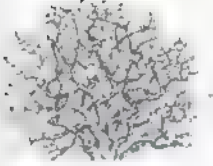
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ لمشكلات الدورة الدموية أو الرق دون استشارة
إختصاصي



مقلي الجذر للربو
عصبي مصفى معقى
يستخدم 19 غ من الجذر
و 400 مل من الماء (انظر
ص ٢٠٠) يشرب بحرارة
صغيرة على مومي

مقلى الأوراق (لإعداده،
ص 290) لتفريج الريح
وسفحة بشرتك
من مومي



المر
شجرة شائكة معبلة
تعلو 5 أمتار، لها أزهار
صفراء محمرة وتماز
مستدنة

المَرَّ Myrrh

Commiphora molmol syn. *C. myrrha* (Burseraceae)

النباتات الطبية الرئيسية

للدّم وله شهرة أيضاً بأنه يُحسّن
القوى العقلية ويستخدم المرّ في الهند
والشرق الأوسط للفم واللثة والحلق
والمشكلات الهضمية، فضلاً عن
الحيض غير المنتظم وآلام الحوض

حمضية
■ راتينج (25-40%)
■ زيت مثيار (8-12%) يصم
الهير، سوليس وأيوحيبور وكثيراً من
العور أو سوسكويتريبيات

استخدم المرّ في العطور والبخور والتمنيط. ويوصفه رمز للعذاب، كان
إحدى الهدايا الثلاث التي قدّمها الحكماء الثلاثة إلى يسوع المسيح عندما
كان صغيراً. والمرّ أيضاً هو أحد أقدم الأدوية المعروفة وقد استخدمه
المصريون بكثرة. إنه دواء ممتاز لمشكلات الفم والحلق، ذو مذاق جاف
قليل المرارة، كما يفيد أيضاً لمشكلات الجلد.

■ علاج للفم واللثة المرّ هو أحد أكثر
الأدوية العشبية فعالية لالتهاب الحلق
والقروح الفموية والتهاب اللثة تؤخذ
الصيغة المخففة كفسول للفم، كما أنه
فعالة كسائل للفرغرة إذ إنها تساعد في
مواجهة العدوى والالتهاب وتشدّد
النسيج المصاب

■ الاستخدامات الخارجية للمرّ
مفعول قابض ومطهر ما يجعله مفيداً
في علاج العدّ (حب الشباب) والحبوب
ومشكلات الجلد الالتهابية المعتدلة
وقد أدى مفعول العشبة المجفّف
والمعزّر قليلاً إلى استخدامها في
العناية لقروح الضغط الناجمة عن
الأطراف البديلة

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الحلق، ص 311
- السلاق الفموي، ص 314
- العدّ والحبوب، ص 305
- قروح الفم وشكاوى اللثة، ص 306
- قروح الفم واللسان، ص 306

الأفعال الرئيسية

- مسهّ
- مصاد للالتهاب
- مقشّ
- مطهر
- قابض
- مصاد للتشنج
- طارد للريح

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ خصائص علاجية لم تبحث
الأفعال الطبية للمرّ، رغم أن الأفعال
القابضة والمطهرة والمضادة للجراثيم
قد أثبتت. المرّ لا يذوب في الماء ولذلك
يؤخذ عادة كمسحوق أو صيغة وليس
كنقيع وهو لا يهضم عادة بسهولة في
الأمعاء، لذا يستخدم عامة في العلاجات
الخارجية أو سوائل الفرغرة لا في
الأدوية الداخلية

■ علاج إيورفيدي يعتبر المرّ في
الطبّ الإيورفيدي مقوياً وباهياً ومنظّفاً

الأنواع ذات الصلة

يستخدم عدد من أنواع البلسان
Commiphora الوثيقة الصلة بالتبادل
مع المرّ. المقلّ (*C. mukul*) معروف
بأنه يحتوي على ستيرويدات نباتية لها
مفعول هرموني، ويتشابه المرّ والمقلّ
كثيراً لدرجة أن المرّ ربما يحتوي هذه
المكونات، وذلك يساعد في تفسير
استخدام المرّ في الطبّ الهندي المأثور
للمشكلات الحوضية وكمقوٍ للباة

المكونات الرئيسية

■ صمغ (30-60%)، متعدّدات سكريد

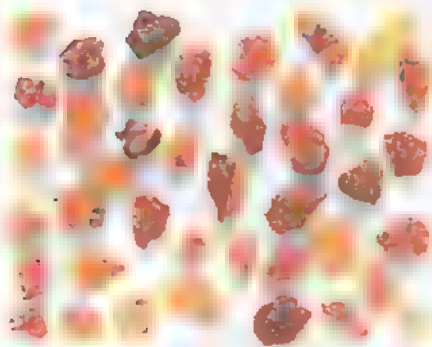


أشجار المرّ تعطي راتينجا أصفر كثيفاً،
ذرائحة عطرية مميزة يستخدم في
السوائل الفسولة للفم.

المنبت والزراعة

المرّ موطنه شمال شرقي إفريقيا، لا
سيما الصومال، ويوجد اليوم أيضاً في
إثيوبيا والسعودية والهند وإيران

الأجزاء المستخدمة



راتينج صمغي مجفّف

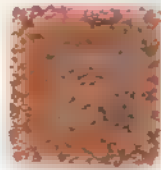
الراتينج الصمغي يدر من أشقرو في
لحاء الشجرة ويحبّض بمنقح مصفاً صلته
صفراء محمرة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً



الصيغة (الإعداد ص 291)
لقروح الفم تمسح بمعدّة بقليل
منها كل ساعة



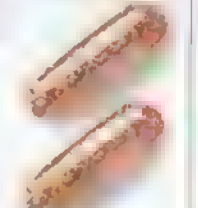
المسحوق يمسح قليلاً على
اللثة المتقرّحة 3 مرات يومياً



الزيت العطري للحبوب
المحتقة تحفّف 1 قطرات في
ملعقة صغيرة من زيت حذر
وتدلك بعناية (انظر ص 296)



فسول للفم تخفف
ملعقة صغيرة من
الصيغة (الإعداد ص 291)
ب 100 مل من الماء
وتستخدم كفسول للفم
من أجل التهاب الحلق



المرشحات (الإعداد ص 291). للزلة
القصبية، تؤخذ برشامة
300 مع مرتين يومياً



القُبْرِيَّة
سنة عشسة صغره
تعلو 20 سم، لها أوراق
رفيعة وأزهار قرمزية

القُبْرِيَّة Corydalis, Yan Hu Suo

Corydalis yanhusuo syn. *C. soldida* (Papaveraceae)

العصبي المركزي. وهذا المكون معروف أيضاً بتنشيط إفراز الهرمون الموجه لقشرة الكظر (ACTH) من قبل الغدة النخامية الأمامية التي تتحكم بمظاهر الكرب.

- **آلم الحيض** بينت التجارب السريرية في الصين أن القبرية فعالة جداً في تفريج آلم الحيض

هيدروالبمانتين، بروتوبين) ■ قلواني من نوع البروتوبيريدين (ليونتيسين)

الأنواع الرئيسية

- مسكن
- مضاد للتشنج
- مركن

لقبرية علاج صيني هام استخدم منذ القرن الثامن على الأقل للمساعدة في «تقوية الدم» وتفريج أي حالة مؤلمة. تستخدم بوجه خاص للتشنجات الحوضية ووجع البطن. وقد أثبتت الأبحاث في الصين صحة الاستخدام الموروث للقبرية، وكشفت أنها تحتوي على قلوانيات مسؤولة عن تأثيرها المخدر.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **مفرج للألام** تؤخذ القبرية على وجه الخصوص لمعالجة الألام. وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لتفريج الآلم الناتج عن أي سبب تقريباً ونادراً ما تؤخذ وحدها، بل تمزج مع أعشاب أخرى متنوعة كما هو ملائم
- **آلم الحيض** يشيع استخدام القبرية لتفريج آلم الحيض
- **الحالات البطينية** تعالج كثير من أنواع آلم البطن، سواء في البطن الأسفل كما في التهاب الزائدة، أو في البطن الأعلى كما في القرحة الهضمية، بواسطة القبرية
- **الجروح في النظرية الطبية الصينية**، وفي الموروثات العشبية الأخرى، يعتقد في الغالب أن الآلم ينبع من اعتراض التدفق السوي للدم. ولأن ثمة اعتقاداً بأن القبرية «تقوي الدم»، فإنها تعتبر مفيدة على وجه الخصوص للآلم الذي ينتج من الجروح الرضحية

الأبحاث

- **الخصائص المسكنة** بينت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ الخمسينيات أن القبرية ذات خصائص مفيدة مفرجة للألام. يمتلك الجذمور المسحوق واحد على مئة من القدرة التوسكية للمورفين، وهو قلواني مستخرج من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242) والمورفين عالي التركيز، وهو أقوى المسكنات المستخدمة في الطب. ورغم أن هذه الأبحاث بينت أن القبرية ذات مفعول أضعف بكثير من المورفين، إلا أنها مع ذلك تشير إلى قيمة القبرية في تفريج الآلم
- **قلوانييات** إن أقوى القلوانيات المسكنة في القبرية هو الكوريدالين كما أن رباعي هيدروالبمانتين، وهو قلواني آخر، مسكن ومركن، وأثبت أنه يعمل بنجاح، جزئياً على الأقل، بحصر مستقبلات الدوبامين في الجهاز

في أواخر الربيع وأوائل الصيف عندما تذبل الأجزاء الهوائية

الأنواع ذات الصلة

القبرية المجوفة (*C. cava*)، وهي نوع قريب ينمو في من جنوبي أوروبا، ثبت أنها تفرج الارتعاش اللاإرادي والرنج ataxia (الحركات المرتعشة) وتستخدم القبرية الهندية (*C. gariana*)، وموطنها جبال الهمالايا، في الهند كمسببة مقوية ومزيلة للسموم من أجل الشكاوى الجلدية والعدوى التناسلية - البولية. ويستخدم الشاهترج المخزني (*Fumaria officinalis*، ص 24) لعلاج مشكلات الجلد، وهو أيضاً عشبة وثيقة الصلة بالقبرية

المكونات الرئيسية

- قلوانيات (وتضم: كوريداليس L، كوريدالين، رباعي

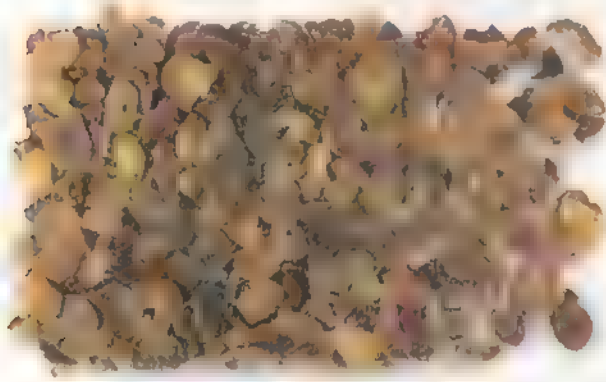


القبرية تشيع وصعها عند الصيبيير في صبح مركبية من حر اوحاع الحيص

المنبت والزراعة

القبرية موطنها سيبيريا وشمال الصين واليابان، وتشيع زراعتها في الأجزاء الشرقية والشمالية الشرقية من الصين تستنبت من البذور في أوائل الربيع أو الخريف، وتحصد الجذامير

الأجزاء المستخدمة



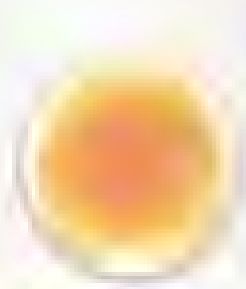
جذمور مجفف

الجذمور يحتوي على قلو نياب قوية بينت الأبحاث أنها تساعد في تخفيف الآلم يقتلع في الخريف ويقطع ويجفف.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المسحوق لتخفيف الآلم، يؤخذ 2 ع من المسحوق مع الطعام مرتين يومياً



المعلي يصبه اعلي بواسطة 10 غ من القبرية و 3 غ من القرعة و 400 مل من الماء (انظر ص 290) لآلم الحيص، يؤخذ 100 مل مرتين يومياً

الصبيغة (لإعدادها، ص 291) لآلم البطن. تؤخذ 1 ملعقة صغيرة على الأكثر مع الماء مرتين يومياً



الزعرور الشائك
شجرة شائكة معبلة ذات
أوراق صغيرة وأزهار
بيضاء وعنبات حمراء،
تعلو ٨ م

الزعرور الشائك، زعرور الأودية Hawthorn *Crataegus oxyacantha* & *C. monogyna* (Rosaceae)

الأجزاء المستخدمة

أطراف مزهرة غصنة



عصاة غصنة



عصاة مخففة

العصاة تساعد الجسم في
العمل بشكل أقوى

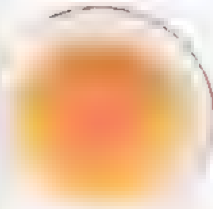
الأطراف المزهرة تحتوي على
ثلاثي الميثيل أمين الذي يسهل
الدورة الدموية



أطراف مزهرة مخففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

يعبئه ٧ يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي



صبغة الأطراف المزهرة أو
العنبات هي أكبر
المستحضرات المستخدمة



مغلي الأطراف المزهرة
مفيد لاضطرابات الدورة
الدوائية

الأجزاء التي تحتوي
على أطراف مزهرة
مسمومة ثلاثية
الاستخدام الطويل الأمد.

التنقيع، يحضر من الأزهار أو الأوراق، يساعد في إرجاع ضغط الدم إلى مستواه الطبيعي

الغيزيولوجية للجسم، ومن ثم يستغرق حدوث التغيير بعض الوقت

■ **الذاكرة الضعيفة** يؤخذ الزعرور ممزوجاً مع الجنكة (*Ginkgo biloba*)، ص 98) لتقوية الذاكرة الضعيفة وهو يعمل بتحسين دوران الدم ضمن الرأس، ومن ثم يزيد كمية الأكسجين في الدم

■ **ضغط الدم** الزعرور ليس علاجاً فيما لفرط ضغط الدم فحسب، وإنما يرفع أيضاً ضغط الدم المنخفض. فقد وجد العشابون الذين يستخدمون الزعرور أنه يعيد ضغط الدم إلى حالته

الزعرور عشبة طبية ذات قيمة عظيمة. كانت تعرف في القرون الوسطى كرمز للأمل وتؤخذ لكثير من العلل. واليوم تستخدم بشكل رئيسي لاضطرابات القلب ودوران الدم، وبخاصة للذبحة. يعتبرها العشابون الغربيون غذاء للقلب، تزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب وتعيد الخفقان السوي إلى القلب. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة صحة هذه الاستخدامات

الأبحاث

■ الفلافونيات الحيوية خضع

الزعرور لأبحاث كثيرة إلى حد ما ونعود فندرسه العنصرية الرئيسية التي محتواه من الفلافونيات الحيوية هذه المكونات ترفع الشرايين وتوسعها، لا سيما الشرايين التاجية وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب ويحفص أعراض الذبحة. والفلافونيات الحيوية مضادة قوية للمزيد مما يساعد في تجنب تنكس الأوعية الدموية أو تخفيفها

■ **عشبة قلبية** أثبتت عدة تجارب قيمة الزعرور في معالجة قصور القلب المزمن، وبالأخص تجريبية سنة 1994 في ألمانيا التي بينت أن الزعرور يحسن سرعة دقات القلب ويخفض ضغط الدم

■ الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **الاستخدامات التاريخية** استخدم الزعرور تقليدياً في أوروبا من أجل الكلى وحصى المثانة وكمد للبول وتدرج كتب الأعشاب لجيرارد وكليبير وكيرغ K'Eogh في القرنين السادس عشر والثامن عشر كل هذه الاستخدامات. ويرجع استخدامه الحالي للمشكلات الدورانية والقلبية إلى طبيب إيرلندي بدأ استخدامه بنجاح على مرضاه من أجل مثل هذه الحالات في نهاية القرن التاسع عشر

■ **علاج للقلب** يستخدم الزعرور اليوم لعلاج الذبحة ومرض الشريان التاجي. كما أنه مفيد لقصور القلب الاحتقاني المعتدل وضرر القلب غير المنتظمة. وهو يعمل بشكل ناجح لكنه قد يتطلب عدة أشهر ليعطي نتائج ملحوظة. وعلى غرار أعشاب أخرى، يعمل الزعرور بالتناغم مع العمليات



الزعرور يحمل عنبات حمراء زاهية في الخريف. تستخدم في أدوية لعلاج اضطرابات عديدة للدورة الدموية

المنبت والزراعة

تنبت أشجار الزعرور في اسيجة الأشجار والغابات الصغيرة والحقول في كل أنحاء الجزر البريطانية وفي كل الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي تستغرق البذور 18 شهراً لكي تنقش، لكن الأشجار تزرع عادة من الفسائل تُحصد الأطراف العليا المزهرة في أواخر الربيع والعنبات في أواخر الصيف وأوائل الخريف

المكونات الرئيسية

- فلافونيات حيوية (روتين، كويرسيتين)
- ثلاثيات التربينويد
- إيكوكريبات مولدة للسيانوجين
- أمينات (ثلاثي الميثيل أمين، في الأزهار فقط)
- كومارينات
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مقو للقلب
- يوسع الأوعية الدموية
- مرخ
- مزيل للسموم



الفارونة
شجرة معمرة تنمو
15 متراً، ولها أثمار
صغيرة - صفراء

الفارونة Varuna, Barun, Three Leafed Caper *Crataeva nurvula* (Capparaceae)

إن لحاء شجرة الفارونة عشبة هامة للمشكلات التي تصيب الكليتين والمثانة، وبخاصة حصى الكلوة والمثانة. يستخدم في الطب الأيورفيدي منذ نحو 3000 سنة لعلاج هذه المشكلات وعلى عرار كثير من الأعشاب الأخرى. نشأت الأبحاث الحديثة لملاءمة استخدامه المأثور وسين أنه يحول دون تشكّل حصى الكلوة

الأجزاء المستخدمة



اللحاء يحتوي على
مكونات مهمة بشكل
حصى الكلى

الأوراق تجف في الربيع وتستخدم
في الألفعة

تترسب في الكلى والمثانة لتشكيل
الحصى. ويبدو أيضاً أن العشبة تخفض
سرعة ترسب المكونات المشكلة
للحصى ضمن البول في الكلى.

■ **الجهاز البولي** تشير الأبحاث
الهندية المحررة في الثمانينيات
والتسعينيات إلى أن الفارونة مفيدة في
معالجة عدوى السبيل البولي
ومشكلات المثانة التي يسببها تضخم
غدة البروستات. ففي إحدى التجارب
أسبوعية تحلّص 78% من المرضى
الذي يعانون من عدوى مزمنة في
السبيل البولي من الأعراض بعد
الحضوع لفترة 4 أسابيع من العلاج
بالفارونة.



الفارونة تزرع عادة بجوار المعابد في
وسط الهند وبنغلادش

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تقبع الأوراق (لإعداده، ص 290) للمفاصل المؤلمة، توصع
كدهون 3 مرات يومياً (انظر ص 295)



مغلي اللحاء (لإعداده، ص 290) هو المستحضر الأكثر
شيوعاً لجحور دون تشكّل حصى الكلى. يوجد كوب
مرات يومياً

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **علاج بولي قديم** توثق نصوص
ترجع إلى القرن الثامن قبل الميلاد
استخدام الفارونة في الطب الأيورفيدي
لمشكلات الكلى والمثانة. ومنذ سنة
1100 ميلادية، صارت الفارونة الدواء
العشبي الهندي الرئيسي لحصى الكلى.

■ **استخدامات ماثورة أخرى** يعتبر
لحاء الفارونة مفيداً في الأيورفيدا (انظر
ص 29) لحالات ضعف الفات (الهواء)
والكافا (التراب)، ويستخدم لعلاج كثير
من الحالات، بما في ذلك الربو والتهاب
القصبات وأمراض الجلد. وتستخدم
اللحاء أيضاً لمعالجة الحميات والتهاب
المعدة والقيء، فضلاً عن لسعة الأفعى
وتفريج الأوراق المرصوفة
والممزوجة مع الخل المفاصل الملتهبة
والمقرحة.

■ **حصى الكلى** أحدث أبحاث
تستخدم اليوم في الغرب فصلاً عن
أنهيد في الجحور دون تشكّل حصى
الكلى وعلاجها وهي تعطي لمن لديه

المست والزراعة

تنمو الفارونة في كل أنحاء الهند وغالباً
ما توجد على ضفاف الأنهار تزرع من
البذور في الربيع، وتجنى الأوراق في
الربيع ويجمع اللحاء على مدار السنة

المكونات الرئيسية

- صابونينات
- فلاغويدات
- ستيرويدات نباتية
- غليكوسيدات

الأفعال الرئيسية

- مدرّة لبون
- تمنع تشكّل الحصى

الأبحاث

■ **حصى المثانة والكلى** تشير
الأبحاث السريرية التي تجري في الهند
منذ الثمانينات أن الفارونة ترفع تواتر
المثانة وتمنع تشكّل حصى المثانة
فهي تخفض إنتاج الأوكسالات ضمن
النسج، وهي المواد التي يمكن أن

للمناعة، تكون مفيدة جداً لعدوى
السبيل البولي، بما في ذلك التهاب
المثانة وهي في بعض الأحيان فعالة
لحالات المثانة التي تطوي على ضعف
تؤثر العضلة وبعض حالات اسلس
والمشكلات لولبية امراقة مع
تصحح البروستات

ميل إلى تطوير حصى الكلى فتقل
تشكّل الحصى. كما أنها توصف لمن
لديه أصلاً حصى صغيرة وتحسن
الفارونة قوة العضة النساء وبحث
على أحراج حصى في البول
■ **علاج للسبيل البولي** عندما تخرج
الفارونة مع أعشاب مصهرة ومشطة



الكركم
نبات معمرة تملأ (90 سم)،
لها ساق قصيرة وأوراق
رحمية الشكل وجدور
مكتمل

الكركم الصباغي Turmeric, Haldi, Jiang Huang *Curcuma longa* syn. *C. domestica* (Zingiberaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

رغم أن لون الكركم الأصفر المشرق وطعمه التابلّي مألوف لدى محبي الطعام الهندي، فإن قيمته الدوائية غير معروفة جيداً. وفي العقدين الأخيرين، أثبتت الأبحاث العلمية إلى حد كبير صحة الاستخدام القديم للكركم كعلاج لمشكلات الهضم والكبد. كما تبين أن العشبة تمنع تجلط الدم وتفرّج الحالات الالتهابية وتساعد في خفض مستويات الكوليستيرول.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (3-5%)، يضم الزنجبيريون والتورميريون
- كركمين
- مواد مرّة
- راتنج

الأفعال الرئيسية

- ينشط إفراز المرارة
- مضاد للالتهاب
- يخفف ألم المعدة
- مضاد للمؤكسد
- مضاد للجراثيم

الأبحاث

- اهتمام جديد بالكركم رغم استخدام الكركم في الهند والصين منذ زمن طويل، فإن أفعاله العلاجية لم تبحث إلا في العقود الأخيرة عندما حدثت فورة في الاهتمام بالأغذية والأدوية التي تخفض مستويات



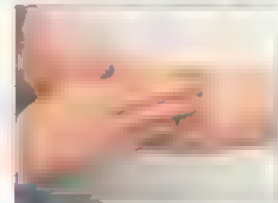
الكركم الصباغي علاج قيم لحالات التهاب المفصل والجلد

المنبت والزراعة

الكركم موطنه الهند وجنوبي آسيا ويزرع في جنوبي آسيا وشرقها. يستنبط بفسائل من الجذور ويحتاج إلى تربة جيدة التجفيف ومناخ رطب. يقتلع الجذور في الشتاء.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يسبب الكركم أحياناً طفحاً جلدياً على الذين يأخذون الكركم كدواء أن يتجنبوا التعرض للمعطر للشمس إذ إنه قد يزيد الحساسية لضوء الشمس



لبخة من عجينة مصنوعة من المسحوق للصداف، تمزج ملعقة صغيرة مع قليل من الماء وتوضع 3 مرات يومياً

المسحوق أكثر المستحضرات شيوعاً في الطب الأيورفيدي للتهاب المعدة، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً

■ **الصبغة** (الإعاده، ص 291) للإكزيمة، تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة في 100 مل من الماء 3 مرات يومياً

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **علاج ماثور الكركم** يحسن عمل الكبد وهو علاج ماثور لليرقان في طب الأعشاب الأيورفيدي والصيني كما أنه عشبة قديمة للمشكلات الهضمية مثل التهاب المعدة والحموضة، إذ يساعد في رفع إنتاج المخاط ويقي المعدة كما أن العشبة تحفّض العبث

■ التهاب المفصل والأرجيات رغم

أن الكركم لا يفرّج الألم، فإن مفعول المضاد للالتهاب يجعله مفيداً لالتهاب المفصل وغير ذلك من الحالات الالتهابية مثل الربو والإكزيمة

■ اضطرابات دوران الدم نظراً

لخصائص الكركم المضادة للالتهاب والمرققة للدم والمنخفضة للكوليستيرول، فإنه يستخدم اليوم لخفض مخاطر السكتات والنوبات القلبية

■ الحالات الجلدية عندما يوضع

الكركم على الجلد، يكون مفيداً في معالجة عدد من الحالات، منها الصدف psoriasis والعدوى الفطرية وسعفة القدم

الاستخدامات الذاتية

- **سعفة القدم**، ص 304
- **الغثيان ودوار السفور**، ص 306

الأجزاء المستخدمة



جدور مجفف

للجدور الفص لون برتقالي زاه من الداخل

الجدور يقتلع بعناية ويقطع إلى أقسام. ويغلى أو يعرض للمحار قبل سحقه

جدور غض



الإنيام البري
متسلقة معمرة مُعللة
تتسلق إلى ارتفاع 6 أمتار.
لها أوراق قلبية الشكل
وأزهار خضراء صغيرة

الأجزاء المستخدمة



الجذر والعسقول لهما خصائص
قيمة مضادة للتشنج ويستخدمان
لعلاج المصعق وشنجات العضلات
أثناء الحيض

جذر وعسقول غصان



سحدر حصى
مرحلة عضلات

جذر وعسقول
مجلّغان ومفرومان

جذر وعسقول مجلّغان

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نفعه لا تؤخذ أثناء الحمل



المغلي (الإعداد ص 290)
لمتلازمة الأمعاء الهيجية، يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً

الصبغة (الإعداد ص 291)
لانتهاج المصعق، يؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء مرتين يومياً

ومتلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب
الرج diverticulitis

الاستخدام الذاتي

■ ألم الحيض، ص 315

الإنيام البري في تفريج المصعق cramp
والتوتر العضلي والمصعق

■ المشكلات الهضمية يمكن أن
تكون العشبة علاجاً فعالاً للمشكلات
الهضمية، بما في ذلك التهاب المرارة

الإنيام البري Wild Yam

Dioscorea villosa (Dioscoreaceae)

الإنيام البري هو المصدر النباتي للديوسجينين diosgenin، وهو مادة
شبيهة بالستيرويد، الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة
للحمل. لا توجد أي إشارة إلى أن النبتة كانت تستخدم مانعاً للحمل فيما
مضى، رغم أنها تؤخذ تقليدياً في أميركا الوسطى لتفريج آلام الحيض
والمبيضين والولادة. كما أن العشبة قيمة للمشكلات الهضمية والتهاب
المفصل والمصعق العضلي (التشنج اللاإرادي للعضل).

الأفعال الرئيسية

- مضاد للتشنج
- مضاد للالتهاب
- مضاد للرثية (الروماتيزم)
- يزيد التعرق
- مدر للبول

الأبحاث

- تركيب الهرمونات تعرف العلماء
اليابانيون لأول مرة إلى الديوسجينين
في سنة 1936، وهو منتج ينشأ عن
تفكيك الديوسجين وقد مهد هذا
الاكتشاف الطريق إلى تركيب
البروجسترون (وهو أحد الهرمونات
الأنثوية الرئيسية) وهرمونات قشرة
الكظر مثل الكورتيزون.
- مضاد للالتهاب إن اكتشاف
احتواء الإنيام على كميات كبيرة من
الديوسجين الذي له مفعول مضاد
للالتهاب، يدعم استخدامه في علاج
الحالات الرثية (الروماتيزمية)

الاستخدامات الماثورة والحالية

- استخدامات ماثورة استخدمت
شعوب المايا والأزتيك الإنيام البري
طنباً، ربما لتفريج الألم. وتعرف النبتة
أيضاً باسم جذر المصعق وجذر الرثية
في أميركا الشمالية، ما يشير إلى
استخدامها من قبل المستوطنين
الأوروبيين لهذه الحالات
- المشكلات النسائية الإنيام البري
علاج ماثور في أميركا الشمالية
والوسطى لدورات الحيض المؤلمة
والألم المبيضي والولادة

- التهاب المفصل والرثية إن جمع
العشبة للمفعولين المضادين للالتهاب
والتشنج يجعلها مفيدة جداً في علاج
التهاب المفصل والرثية (الروماتيزم)
فهي تخفّض الالتهاب والألم، وترخي
العضلات المتوترة في المنطقة
المصابة
- تشنج العضلات والألم يساعد



الإنيام البري ينمو برياً في الغابات
الرطبة في أميركا الشمالية

المنبت والزراعة

الإنيام البري موطنه أميركا الشمالية
والوسطى، وقد وُطن اليوم في
المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول
العالم. تستنبت النبتة من البذرة في
الربيع أو من أقسام من العسقل، أو
بواسطة الجذور في الربيع أو الخريف
ويزدهر في الأوضاع المشمسة والتربة
الغنية. ويجنى الجذر والعسقول في
الخريف

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الإنيام لها مفعول
هرموني الإنيام الصيني (*Dioscorea*
opposita، ص 200) مقو هام للمعدة
والهضم في الطب الصيني الماثور
ويؤخذ لفقد الشهية والأزيز التنفسي

المكونات الرئيسية

- سابونينات ستيرويدية (الديوسجينين
أساساً)
- فيتوستيرولات (بيتا-
سيتوستيروول)
- قلوانيات
- نشاء



حشيشة القنفذ
سنة معمورة تَعْلُو 50 سم
لها ارهار ارجوانية شبيهة
بالأقحوان وأوراق يغطيها
شعر خشن

حشيشة القنفذ وحشيشة القنفذ الأرجوانية

Echinacea, Purple Coneflower

Echinacea angustifolia & E. purpurea (Compositae)

حشيشة القنفذ موطنها أميركا الشمالية، وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم. بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة كما أن حشيشة القنفذ مضادة حيوية وتساعد في تفريغ الأرجينات، وتستخدم منذ قرون عديدة لإزالة العدوى الجلدية. وتزرع حشيشة القنفذ وحشيشة القنفذ الأرجوانية لأغراض علاجية

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الحركات العالية قد تسبب الغثاس

صبغة الجذر (لإعدادها، ص 291)
للعدوى المرممة، تؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء ٦ مرات يوميا

مغلي الجذر (لإعدادها، ص 290)
لعلاج عدوى الحلق، يؤخذ ١٠٠ من
شعر غرد ٦ مرات يوميا

برشامات الجذر المسحوق
(لإعدادها، ص 291) للركام، تؤخذ
كسولة 500 مع ثلاث مرات يوميا

الإقراص تؤخذ كمنبه مناعي من أجل العدوى

- الشرث، ص 302
- العد والحبوب، ص 305
- العدوى البولية والفطرية، ص 314
- العضات والنسعات، ص 303
- قروح البرد، ص 304
- قروح الفم، ص 306

- ألم الأذن، ص 312
- الإنفلونزا والتهابات الحلق
- والتهاب اللوزتين، ص 311
- الربو المعتدل، ص 301
- السعال والتهاب القصبات،
- ص 310

- مصدرة للالتهاب
- مصدرة حيوية
- مرية شمس
- تربية العرق
- سلام لبحر، ح
- مصدرة للآر حية

الأبحاث

■ جهاز المناعة إن مفعول حشيشة القنفذ ليس مفهوماً تماماً بعد، لكن من المعروف أن عدداً من المكونات تنبه جهاز المناعة لكي يواجه العدوى الجرثومية والفيروسية. فلمتعددات السكريد مفعول مصد للتهاب والرونيان يكبت قدرة الفيروسات على دخول الخلايا والسيطرة عليها، في حين أن الألكاميدات مضادة للجراثيم ومضادة للعدوى كما أن حشيشة القنفذ لها تأثير منبه عام على الدفاعات المناعية للحسم، ويتم الآن دراسته كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ دواء أميركي محلي استخدمت قبائل الكومانشي حشيشة القنفذ كعلاج لآلم الأسنان والتهاب الحلق، وكانت قائل السو تأخذها للكلب ولدغة الأفعى والحالات الإنشائية

■ الاستخدامات القريبية حشيشة القنفذ هي أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي تستخدم لكل أنواع العدوى، وتفيد على الأخص للعدوى المزمنة، مثل متلازمة التعب التالي للإصابة الفيروسية، وهي أيضاً جيدة للشرث chlamydia والزكام والإنفلونزا والاضطرابات الجلدية والمشكلات التنفسية، كما أنها غرور gargle فعال جدا لعدوى الحلق

■ الأرجينات العشبية دواء يفيد في علاج الأرجينات، مثل الربو.

الاستخدامات الذاتية

■ التهاب الأنف الأرجي، ص 300



حشيشة القنفذ اسمها مستوحى من مطهر المحروط المركزي للزهرة

المنبت والزراعة

حشيشة القنفذ، وبخاصة حشيشة القنفذ الأرجوانية التي تنمو بسهولة أكبر، موطنها الأجزاء الوسطى من الولايات المتحدة، وهي اليوم تزرع على نطاق تجاري في أوروبا والولايات المتحدة تزرع من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في الشتاء، وتزدهر في التربة الرملية الغنية تجمع الارهار عندما تنفتح تماما، وتقلع جذور النبتة البالغ عمرها 4 سنوات في الخريف

الأنواع ذات الصلة

تستخدم حشيشة القنفذ الباهية E. pallida طبيا أيضاً

المكونات الرئيسية

■ الكاميدات (إيزوبيتيلاميدات على الأكثر مع روابط أوليقيية و سينيصة)

■ استر - حصى سكايبيل

■ شدة ريد و سندرير بشكل رئيسي)

■ متعدد السكرين

■ ريد حصار هو موبين

■ ستانس

الأفعال الرئيسية

■ منبهة لصناعة



الهال
سنة معمره تعمره
امسك بها ارضه بمصده
داس مسحب بنفسه
واو رى صوبه داس شكل
رمحي

الأجزاء المستخدمة

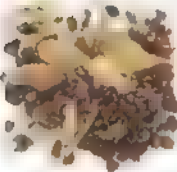
البذور تسحق لاستخدامها في الأنقعه او
استخراج ريتها الطيار



قرون المدور



قرون مدور مفروحه



بذور وقرون مدور
مسحوفه



قرون المدور
نحصره بشير
بواسه
داس نوعه حده

قرون مدور
عصه
على الساق

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

مفعبه لا يؤخذ الزيت المعطري داخلها



النقيع (الإعداد: ص 290)
شراب ممتع لعسر الهضم،
يشرب كوب بعد الوجبات

الصفحة (الإعداد: ص 291)
نعم: الشبهة لضعف الشهية،
مرج 5 قطرات مع 9 فصد
من صبغة الجبطينا وتؤخذ 3
مرات يوميا

الزيت المعطري لالم
الهضم، تحفف 10
قطرات مع 4 ملاعق
صغيرة من ريت
حامل (الطر ص
296) يفرق على
البطن بلطف

تسحق بذور الهال باستخدام
مدقة وهاون قبل استخدامها
على العور

الفافلة الهال. الحبهان Cardamom, Elaci *Elettaria cardamomum* (Zingiberaceae)

الهال هو أحد أقدم التوابل في العالم، وقد استخدم على نطاق واسع في
مصر القديمة لصناعة العطور، غير أن استخداماته الطبية أقل شهرة.
ويستخدم الهال في الطب الأيورفيدي منذ آلاف السنين، وهو علاج جيد
لكثير من المشكلات الهضمية ويساعد في تخفيف عسر الهضم والريح
له مذاق عطري وجريفي ويألف جيدا مع الأعشاب الأخرى

■ منه عصي مدلى

الأبحاث

■ زيت عطري ثبت الأبحاث سي
أجريت في الستينيات أن للزيت الطيار
مفعولا قويا مضادا قوي مضاد
للتشنج. وأثبتت فعالية العشبة في
تفريج الريح ومعالجة المغص وتشنج
المعدة

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ عشبة قديمة حظي الهال بتقدير
عال كتابل ودواء وغرف في اليونان في
القرن الرابع قبل الميلاد
■ المشكلات الهضمية استخدم الهال
عبر التاريخ لتفريج المشكلات
الهضمية، وبخاصة عسر الهضم
والريح وتشنج المعدة وللحال مذاق
شهوي وغالبا ما يستخدم في الأدوية
الهضمية حيث تساعد نكهة الزكية في
إبطال مذاق الأعشاب الأقل استساغة.

■ استخدامات هندية حالية
يستخدم الهال في الهند لكثير من
الحالات، بما فيها الربو والتهاب
القصبات وحصى الكلى والقهم (ضعف
الشهية) والوهن وضعف الفاتا (الطر
ص 35).

■ علاج صيني تؤخذ العشبة في
الصين من أجل سلس البول وكحقوق.
■ البخر الهال علاج فعال للبخر
(رائحة النفس الكريهة)، وعندما يؤخذ
مع الثوم، يساعد في تخفيف رائحة
الثوم القوية

■ مقوللها للعشبة شهرة قديمة
كمثير للشهوة الجنسية

الاستخدام الذاتي

الريح والانتفاخ، ص 306



قرون بذور الهال تقطف باليد ويحتوي
كل قرن على نحو 20 بذرة عطرية بنية
الى حمراء داكنة

المسبت والراعة

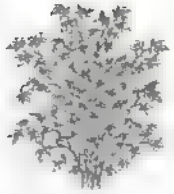
الهال موطنه حوضي الهند وسريلانكا
حيث يسمى بـ "دوه" في عادات على
ارتفاع 800-1500 متر فوق سطح
البحر. كما يزرع أيضا على نطاق واسع
في الهند وجنوبي آسيا وإندونيسيا
وعواتيمالا يستنبط الهال من البذور
في احريف او بتقسيم الجذر في الربيع
والصيف، ويحتاج إلى مكان ظليل
ومرعة عميقة رطبة ولكن حيدة التحفيف
تحصد قرون البذور قبل أن تبدأ بانفتاح
في الطقس الجاف أثناء الخريف
وتجفف بأكملها في الشمس

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (بورنيول، كافور، بينين،
هومولين، كاربوفيلين، كارمون،
أوكالبتول، تربينين، سابينين).

الأفعال الرئيسية

■ يخفف ألم المعدة
■ طارد للريح
■ عطري
■ مضاد للتشنج



جنس سيبيريا
جذبه معينه فويه بعدو
منار يحمر
وريفات مسنة على كل
ساق

جنس سيبيريا Siberian Ginseng *Eleutherococcus senticosus* (Araliaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

جنس سيبيريا عشبة مقوية قوية ذات فوائد صحية مثيرة. وخلافاً لكثير من الاعشاب ذات الاستخدام الطبي، فإنها أكثر فائدة للحفاظ على العافية من علاج اعتلال الصحة. وقد بينت الأبحاث أن جنس سيبيريا ينبه مقاومة الكرب، وهو يستخدم اليوم على نطاق واسع كمقو في أوقات الكرب والضغط. له مفعول مماثل للجنس (*Panax ginseng*، ص 116) لكنه أكثر تنبيهاً

المنبت والزراعة

جنس سيبيريا موطنه شرقي روسيا والصين وكوريا واليابان يمكن أن يزرع من البذور، لكنه نبتة يصعب استنباتها يقطع جذره في الخريف ويحفظ

الأنواع ذات الصلة

عشبة وجيايبي الصينية (*Acanthopanax gracilistylus*) نبتة وثيقة الصلة بجنس سيبيريا، وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لمعالجة الحالات الباردة والرطبة

المكونات الرئيسية

■ إلوثيروزيدات 0.6-0.9%

- بروباييدات العينيل
- ليفانان
- كومارينات
- سكريات
- متعددات السكريد
- صابونينات ثلاثية التربينويدا
- غليكانات

الأفعال الرئيسية

- مولد للتلاؤم
- مقو
- منه
- يحمي جهاز المناعة

الأبحاث

- الدراسات الروسية أجريت كثير من الأبحاث على جنس سيبيريا منذ الخمسينيات، ومع ذلك لم تعرف بالضبط حتى الآن الطريقة التي يسه بها القدرة على التحمل ومقاومة الكرب
- عشبة مقوية يبدو أن لجنس سيبيريا تأثيراً مقوياً عاماً على الجسم وبخاصة على الغدد الكظرية، ما يساعد على احتمال الحرارة والبرد والعدوى والكروب البدنية الأخرى والإشعاع بل إنه أعطي لرواد الفضاء لمواجهة تأثيرات انعدام الوزن

- القدرة على التحمل شهد الرياضيون تحسناً في القدرة على التحمل بمقدار 9% عند تناول جنس سيبيريا

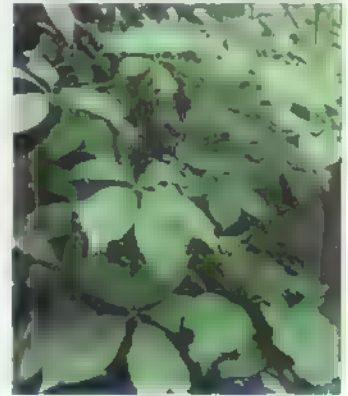
الاستخدامات المأثورة والحالية

- يعزز المرونة يعطي جنس سيبيريا لتحسين المرونة العقلية. أثناء الامتحانات مثلاً، وحفض تأثيرات الكرب البدني، أثناء التمرين الرياضي مثلاً

- علاج للإرهاق جنس سيبيريا أكثر ما يكون فعالاً في علاج الإرهاق والضعف الناتج عن الإفراط في العمل والكرب الطويل الأمد كما أن العشبة تنبه المقاومة المناعية ويمكن أن تؤخذ للمساعدة في التعافي من المرض المزمن ويساعد جنس سيبيريا باعتباره مقوياً عاماً، في الوقاية من العدوى والمحافظة على العافية كما أنه يستخدم لمعالجة العنات (العجز الجنسي)

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309
- الكرب، ص 308



جنس سيبيريا يمكن أن يساعد أولئك المعرضين للمواد الكيميائية السامة والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة تشيرنوبيل النووية في سنة 1986

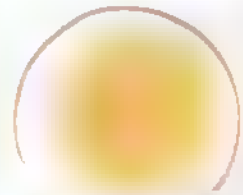
الأجزاء المستخدمة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

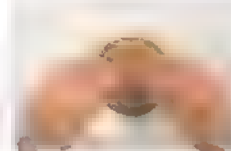
نباتات لا يؤخذ لمدة تزيد على 5 أسابيع متواصلة لا يؤخذ مع الحوامل، سيدة مهتم شجب تكافيين عند تناول جنس سيبيريا مع الحوامل، سيدة يمكن يزيد احتمال حدوثها إذا تم تجاوز الجرعة القياسية



المغلي (الإعداد، ص 290)
يؤخذ 35 مل مرتين يومياً
كمقو عام



الصغيرة (الإعداد، ص 291)
أثناء فترة الانشغال بالعمل
يؤخذ 2 ملعقة صغيرة مع
ماء مراراً يومياً

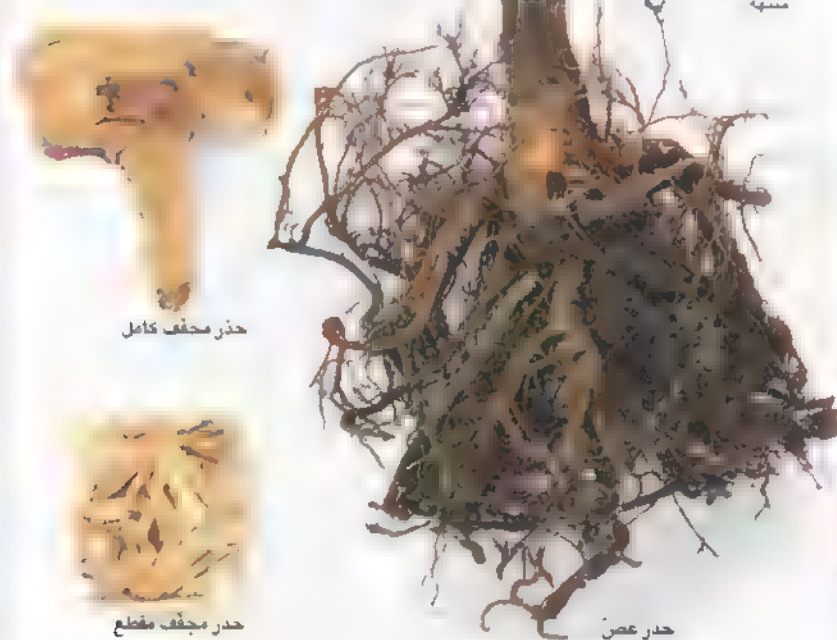


البرشامات تصنع من
المسحوق (انظر ص 291)
للكرب الطويل الأمد، تؤخذ
برشامة 1 ع يومياً

⊗ الإفراط طريقة ملائمة لتناول جنس سيبيريا تؤخذ قبل الامتحانات أو الأحداث الأخرى المسببة للكرب

الجذر يقطع في الخريف ويجفف بأكمله ثم يقوم لاستخدامه في المستحضرات الطبية

للحذر
حساس
مسبه



جذر مجفف كامل

جذر مجفف مقطع

جذر عص



العُلد
جذبة دائمة الاحضرار
تعلو 50 سم لها سوق
طويلة رفيعة تمتد بغير
استظام وأوراق دقيقة

العُلد. الشاي الصحراوي Ephedra, Desert Tea, Ma Huang

Ephedra sinica (Ephedraceae)

الأجزاء المستخدمة



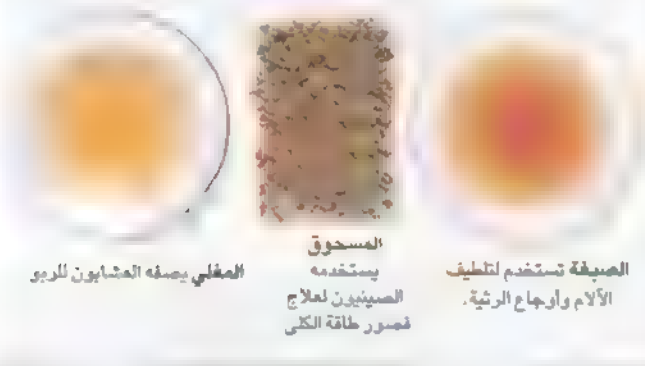
السوق تجمع على مدار
السنة والعُلد مشهور
طباً لأحوايه على
الأفريين



سوق محففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي لا يؤخذ من يعاني بالدمعة أو الزرق glaucoma أو فرط
ضغط الدم أو تضخم عدة البروستات أو فرط بشدة الغدة الدرقية يسبب العُلد أحياناً آثاراً جانبية حموة،
الصداع والزعاش والأرق يعطر استعماله في بعض البلدان



المغلي يصنع المشايون للربو

المسحوق

يستخدمه
الصينيون لعلاج
قصور طاقة الكلى

الصيغة تستخدم لتلطيف
الآلام وأوجاع الرثية.

يستخدم العُلد بشكل رئيسي في طب
الاعشاب الأوروبي الحالي كعلاج للربو
وحَمَى الكلا، ومن أجل نوبات الزكام
والانفلونزا الحادة، وهو يساعد أيضاً
في رفع ضغط الدم وتبريد الحميات
وتلطيف الرثية (الروماتيزم)

الصين في علاج النوافض والحميات
والسعال وأزيز التنفس، ويعطى مؤتلفاً
مع الرهمانية الصفراء (*Rehmannia*
glutinos، ص 123) لعلاج عوز
«الين» Yin في الكلى (انظر ص 38-39).
■ الاستخدامات الغربية الحالية

العُلد عشبة منبّهة قوية ذات مذاق حريف ولها مكانة هامة في الماثورات
العشبية الصينية وغيرها. ووفقاً للأسطورة، عمد حراس جنكيز خان،
الذين هُددوا بقطع رؤوسهم إن هم ناموا أثناء واجب الحراسة، إلى تناول
شاي يحتوي على العُلد لكي يبقوا يقظين. ويستخدم العُلد اليوم في
الغرب وفي الصين من أجل مشكلات تتراوح ما بين النوافض (نوبات
المرد) والحميات، وبين الربو وحَمَى الكلا.

الأفعال الرئيسية

طب الأعشاب الغربي

- يبرد التعرق
- يوسع القصبيات (الشعبيات
الهوائية في الرئتين)
- مدرّ للبول
- مسه
- يرفع ضغط الدم
- طب الأعشاب الصيني
- يبرد المرد
- يعيد للمشكلات الناتجة عن البرد
الخارجي
- يساعد حركة «كي» Qi الرئة

الأبحاث

- المكونات الفاعلة معظم المكونات
الفاعلة تحاكي عمل الأدرينالين داخل
الجسم، فترفع حالة التأهب. تم تركيب
الإفدرين، المستخلص أصلاً من العُلد،
في سنة 1927، واستخدم مزيلاً
للالتهقان ومضاداً للربو ولا يزال
يستخدم في الطب التقليدي من أجل
خصائصه المبرلة للاحتقان

- العشبة بأكملها تحتوي العشبة
بأكملها على كثير من المركبات. بعضها
فاعل وبعضها خامل. التي يبدو أنها
تعمل مؤتلفة بشكل تآزري، يمكن
استخدام النبتة بأكملها بجرعة أدنى
بكثير من جرعة المكونات المعزولة،
ولها تأثيرات علاجية هامة، منها
توسيع المجاري الهوائية القصبية
وزيادة تدفق الدم إلى الجلد. وخلافاً
للأفدرين، نادراً ما تحدث النبتة بأكملها
آثاراً جانبية

الاستخدامات الماثورة والحالية

- استخدامات تاريخية استخدم
رهبان زن اليابانيون العُلد للمحت على
التركيز الهادئ أثناء التأمل
- عشبة صينية للعُد شهرة في



العُلد عُثر عليه في قبر من العصر
الحجري الحديث في لشرق لاوس م
يشير إلى أنه ربما كان يؤخذ كدواء منذ
6000 سنة

المنبت والزراعة

العُلد موطنه شمالي الصين ومنغوليا،
وغالباً ما ينبت في المناطق الصحراوية
يُست من البذور في الخريف أو
بتقسيم الجذر في الخريف أو الربيع
ويحتاج إلى تربة جيدة التهيف، تجمع
السوق على مدار السنة وتجفف

الأنواع ذات الصلة

تنمو أنواع أخرى ذات خصائص طبية
شبيهة بخصائص العُلد في أنحاء نصف
الكرة الشمالي، في أميركا الشمالية،
استخدمت أنواع ذات صلة لمعالجة
الحميات وتفرج ألم الكلى، في حين أن
أنواع العُلد استخدمت في الهند من أجل
الربو وحَمَى الكلا والرثية
(الروماتيزم)

المكونات الرئيسية

- قلوانيات اوالية (أفدرين، أفدرين
كذب)
- حموض الثنيل
- صابونيات
- فلافور
- زيت طيار



الأوكالبتوس عريض
الورق عشبة دائمة
الحسرة تعلو 100 متر
لها جرد رمادي مزرق
وأوراق حصراء

الأوكالبتوس عريض الورق. شجرة الصمغ الأزرق

Eucalyptus, Blue Gum

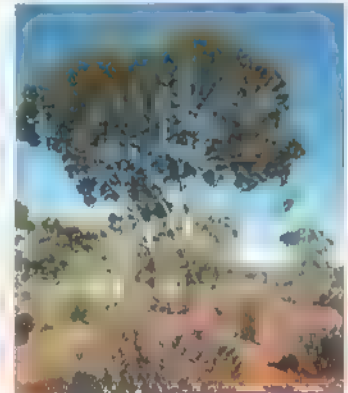
Eucalyptus globulus (Myrtaceae)

الأوكالبتوس عريض الورق علاج استرالي محلي تقليدي، وهو مطهر قوي يستخدم في كل أنحاء العالم لتفريغ السعال والزكام والتهاب الحلق وغير ذلك من العدوي وهو مدقء ومنبه، وعطره ينكر الكثيرين بأيام الرقاد في الفراش أثناء الطفولة عندما كان الصدر يمسح بزيت الأوكالبتوس وغيره من الزيوت. والأوكالبتوس عريض الورق مكون شائع في كثير من الأدوية التي تباع دون وصفة طبية

- مقشع
- ينشط جريان الدم محلياً

الأبحاث

■ زيت عطري بينت الأبحاث الواسعة المجراة على الزيت العطري للأوكالبتوس في الخمسين سنة الأخيرة أن له مفعولاً مطهراً ملحوظاً وقدره على توسيع القصبيات في الرئتين. ومفعول الزيت العطري للنبات بأكملها أقوى من مفعول مكوناتها الرئيسية، السينيول



الأوكالبتوس عريض الورق أدخل إلى القرب لأول مرة من أستراليا في القرن التاسع عشر

المصنبت والزراعة

الأوكالبتوس موطنه أستراليا ويزرع في مزارع في المناطق المدارية وشبه المدارية والمعتدلة من العالم. يمكن أن تؤدي زراعته إلى مشكلات إيكولوجية لأن الأشجار تمتص كميات هائلة من الماء ما يحول دون نمو النباتات المتوطنة. غير أن ذلك قد يكون مفيداً في تجفيف المناطق السبخة، ومن ثم خفض خطر الملاريا. تجس الأوراق عند الحاجة وتجفف أو تقطر من أجل زيتها

الأنواع ذات الصلة

تحتوي كثير من أنواع الأوكالبتوس الأخرى على زيوت عطرية قيمة، بما في ذلك أوكالبتوس سميث (*E. smithii*) (ص 205)

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (سينيول، يصل إلى 80%)
- فلافونيات
- حموض التنيك
- راتينج

الأفعال الرئيسية

■ مطهر

الأجزاء المستخدمة



الأوراق تحتوي على مواد كيميائية مطهرة. تجفف أو تستخدم لريقتها العطري

أوراق عصف

أوراق محفلة

مصدر و
العصف لأصناف
الأوكالبتوس

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نعيجه لا يؤخذ الزيت العطري د محلياً إلا مباشرة أخصاصي



أقراص المصن التي تحتوي على
الأوكالبتوس تؤخذ لالتهاب الحلق

الاستنشاق للزكام. تضاف 10 قطرات من الزيت العطري إلى ماء مغلي (ص 296)

المرشحات (الصمغ، ص 291) لالتهاب القصبات. تؤخذ برشامة 300 مع 3 مرات يومياً

■ الزيت العطري (لاستخدامه، ص 296) تستخدم 5 قطرات محفلة بـ 10 مل من زيت حامل كمروخ للصدر أو الجيوب

■ النقيع (إعداده، ص 290) يشرب كوب 3 مرات يومياً من أجل التهاب القصبات
■ الصبغة (إعدادها، ص 291) للسعال الصدري، تضاف 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة إلى 100 مل من الماء وتؤخذ مرتين يومياً

الاستخدامات المأثورة والحالية

- العدوي الأوكالبتوس علاج محلي موروث عند سكان أستراليا الأصليين للعدوي والحميات. ويستخدم اليوم في كل أنحاء العالم من أجل هذه العلل
- مطهر العشبة مطهر مفيد جداً للزكام والإنفلونزا والتهاب الحلق
- مقشع الأوكالبتوس مقشع قوي ملائم لعدوى الصدر، بما في ذلك التهاب القصبات وذات الرئة
- مدقء الزيت العطري المخفف له تأثير مدقء وقليل التخدير عندما يوضع على الجلد كمروخ للصدر أو الجيوب ويحدث لمفعول نفسه عندما يستخدم النقيع أو الصبغة كسائل للفرعة
- مطروح للآلم يوضع الزيت العطري المحفف على المنطقة المصابة بتسعد في تفريغ المفاصل المصابة بالروثية التي تتسم بالآلم وخزي وتيبس فضلاً عن الآلم العصبي وبعض العدوي الجرثومية

الاستخدامات الذاتية

- السعال والتهاب القصبات، ص 310
- الخثرة ومشكلات الجيوب وآلم الأذن، ص 312



شجرة القرنفل
شجرة دائمة الاخضرار
بأشكال هرمي تعلو 19
متراً لها رائحة عطرية
قوية

Eugenia caryophyllata syn. *Syzgium aromaticum* (Myrtaceae)

القرنفل Clove

الأجزاء المستخدمة

مراعيه الأزهار نصف
غير مسحق ، يصفى
لإستخدامه في
الأقنعة أو المساحيق
ومن أجل إستخلاص
الزيت



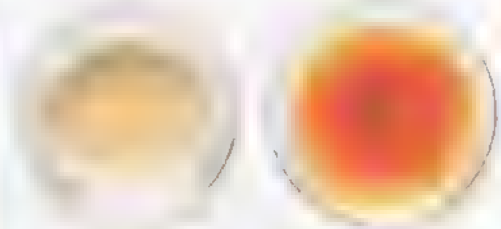
براعم زهار
عصه

يستخدم لورق
في سلق خضار
لإستخلاص
الزيت

مراعيه زهار
محفقه (قرنفل)

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

مستحضرات يمكن استخدامها خارجياً إلى التهاب الجند لا يوجد الزيت العطري د خضار



الصيغة (الإعدادها، ص 291)
لاستفاح الطر، تؤخذ 20 سم من مع
الزيت العطري لالم الأسنان، توصع 2 قطرة من الزيت
على قطن طبي ويعرف السن المصاب

الزيت العطري لالم الأسنان، توصع 2 قطرة من الزيت
على قطن طبي ويعرف السن المصاب

ولتأثيره التخديري الموصفي فقط
مثل تقريغ ألم الأسنان

الرحم وتقويها أثناء الوضع

استخدامات أخرى يمكن
استخدام القرنفل لعلاج العُد وقروح
الجلد والجُذُود (دمل العين) كما أنه
ينتج طارداً قوياً للبعوض وعُث الثياب

الاستخدامات الذاتية

- ألم الأسنان، ص 308
- ألم الأعصاب، ص 308
- الحمى، ص 311
- البعد والحبوب، ص 305
- عداوي الجلد الفطرية، ص 304

■ طيب الأعشاب الغربي رغم تنوع
الاستخدامات العلاجية المدهش
للقرنفل، فهو لا يحظى بتقدير كبير في
الغرب ويستخدم بانتظام كفسول للغم

القرنفل هو براعم الأزهار المجففة لشجرة القرنفل، وهو من التوابل المشهورة، لكنه يحظى بقيمة عالية كدواء عشبي، لا سيما في الهند وجنوب شرقي آسيا. موطن القرنفل جزر مولوكا Molucca، وهو من أقدم التوابل التي جرى تبادلها تجارياً، وقد استورد إلى الإسكندرية سنة 176 ميلادية. تحتوي كبوش القرنفل على أفضل زيت عطري، لكن يمكن أيضاً تقطير سوق الشجرة وأوراقها من أجل زيتها

■ مصاد للتشنج
■ يقصى على الطفيليات

الأبحاث

■ زيت طيار بينت الأبحاث
الأرجنتينية المجرة سنة 1994 أن زيت
القرنفل الطيار مضاد قوي للجراثيم
والأوجينول هو أكبر وأهم مركبات
الزيت الطيار، وهو مخدر قوي ومطهر
لذا فهو مفيد في تقريغ ألم الأسنان
وكمطهر في كثير من الحالات

■ استيل الأوجينول من مكونات
الزيت الطيار الأخرى، وقد تبين أنه
مضاد قوي للتشنج

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج شامل قديم استخدم
القرنفل في جنوب شرقي آسيا منذ
آلاف السنين وكان يعتبر دواء عاماً لكل
الأمراض تقريباً

■ مطهر إن خاصية القرنفل
المطهرة تجعله مفيداً لعلاج بعض
الحالات الفيروسية، وغالباً ما يعطى في
آسيا المدارية لعلاج عدوى مثل الملاريا
والكوليرا والسل (الدرن)

■ مضاد للتشنج يمكن استخدام
القرنفل لتفريغ عدم الارتياح الناتج
عن الهضم مثل الريح والمغص
والانتفاخ البطني كما أن خاصيته
المضادة للتشنج تخفف السعال وتفرج
تشنج العضلات عندما توضع
موضعيًا

■ منبه للعقل والجسم القرنفل
منبه للعقل (ينشط الذاكرة) والجسم
ككل، يستخدم مقوياً للباه في الهند وفي
الغرب وقد استخدمت العشبة أيضاً
للإعداد للولادة، فهي تنبه تقلصات



القرنفل يكون زهري اللون قبل أن
يسحب، لكن لونه يتحول بعد ذلك إلى
أسمر عندما يجفف في الشمس

المنبت والزراعة

القرنفل موطنه الأصلي جزر مولوكا (باندونيسيا) وجنوبي الفلبين. لكنه يزرع اليوم على نطاق واسع في تنزانيا ومدغشقر، وفي جبال الإندونيسيا الغربية والبرازيل بدرجة أقل. تزرع الشجرة من البذور في الربيع أو من فسائل شبه ناضجة في الصيف. تقطف براعم الأزهار غير المتفتحة مرتين في السنة عندما تنمو وتجففها الشمس

المكونات الرئيسية

- زيت طيار يحتوي على الأوجينول (حتى 85%)، استيل الأوجينول، ميتيل ساليسيلات، بينين، فانيولين
- صمغ
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مطهر
- طارد للريح
- منبه
- مسكن
- يحول دون القياء



عراوة ملكة المروج
عشبة معمرة تعلو 1.5
متر، لها أوراق مسننة
وعناقيد من الأزهار
العمودية الصفراء المائلة

عراوة ملكة المروج Meadowsweet, Queen of the Meadow *Filipendula ulmaria* (Rosaceae)

كانت عراوة ملكة المروج في القرون الوسطى إحدى الأعشاب المفضلة لنثر الورود - كتب جيرارد في كتاب «الأعشاب الطبية» (Herball) (1597) أن رايحتها تجعل القلب جذلاً ومرحاً وتبهج الحواس. وكان حمض الساليسيليك الذي عُزل من هذه النبتة قد رُكب لأول مرة في تسعينيات القرن التاسع عشر لصنع الأسبرين. وتؤخذ عراوة ملكة المروج اليوم للمشكلات المعدية والحالات الالتهابية، مثل التهاب المفاصل.

الأبحاث

■ الساليسيلات الساليسيلات مواد من نوع الأسبرين تساعد في خفض الالتهاب وتفرج الألم، كما في حالات التهاب المفاصل.

■ إكتلاف وقائي خلافاً للأسبرين الذي يسبب تقرحاً معدياً عندما يؤخذ بجرع عالية، فإن إكتلاف الساليسيلات وحموض التنيك ومكونات أخرى في عراوة ملكة المروج تعمل على حماية البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء، في حين أنها تعطي مفعول الساليسيلات المضاد للالتهاب، وتوضح عراوة ملكة المروج جيداً أن الأدوية العشبية لا يمكن أن تفهم بأخذ مكوناتها الفاعلة كلا على حدة.



عراوة ملكة المروج كانت تستخدم في القرون الوسطى لتنكيه المشروبات

المهبت والزراعة

عراوة ملكة المروج موطنها أوروبا وتنمو بسهولة في الأماكن الرطبة، وتفضل الخنادق وضفاف الجداول والأنهار وهي تنذر نفسها بحرية لكن يمكن استئناسها بتقسيم جذورها في الربيع أو الخريف. تجنى الأوراق والأطراف المزهرة في الصيف عندما تتفتح الزهور.

المكونات الرئيسية

- عليكوريدات الفلافونول (٢٤١ تقريباً) وبشكل رئيسي غليكوزيدات الكويرسيتين
- غليكوزيدات فينولية (ساليسيلات)
- زيت طيار (ساليسلهيد)
- متعددات الفينول (حموض التنيك)

الأفعال الرئيسية

- مضادة للالتهاب
- مضادة للرشية (الروماتيزم)
- قابضة
- مدرة للبول
- تحفك ألم المعدة

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة والأوراق تحتوي على الساليسيلات التي تحفك الالتهاب وتجنى في الصيف

أوراق وأطراف
مزهرة غضة

الأزهار الصفراء
الفاحة لها رائحة
الثلج



أوراق وأطراف مزهرة
مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

مهمته لا تزهد عند وجود حساسية للأسبرين



الصفيفة (الإعداد: ص 291) للمفاصل المؤلمة، تقمس رفاده في 25 مل من الصفيفة وتوضع على المنطقة المصابة



الأقراص ملائمة للاستخدام وتؤخذ لأوجاع الرثية (الروماتيزم)



التقيع يعد بإضافة ماء مغلي حديثاً إلى العنبر (انظر ص 290) لعسر الهضم، يؤخذ 100 مل كل ساعتين

المغلي (الإعداد: ص 290) للإسهال، يؤخذ كوب 2-3 مرات يومياً المسحوق للحموضة، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة ممزوجة بقليل من الماء 3 مرات يومياً

الاستخدامات الذاتية

- التهاب المفاصل المرتبط بعسر الهضم الحمضي أو القرحة الهضمية، ص 313
- حرقة الفؤاد، ص 317
- الحموضة مع التهاب المعدة، ص 307

المروج أحياناً من أجل التهاب المثانة.

- علاج هضمي عراوة ملكة المروج علاج مأمون للإسهال، حتى عند الأطفال، وتستخدم مع أعشاب أخرى من أجل متلازمة الأمعاء الهيجية.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ استخدامات أوروبية مبكرة كانت عراوة ملكة المروج واحدة من أكثر الأعشاب قدسية كهنة الدرويد Druids رغم أن استخدامها كدواء أمر غير معروف. وهي علاج شعبي قديم في كثير من أنحاء أوروبا. وقد كتب نيكولاس كلبيير في سنة 1662 أنها تساعد بسرعة أولئك الذين يعانون من المغص بقلبيها في الخمر وتبقى على تدفق الدم في البطن

■ معادلة للحمض العشبة علاج لعسر الهضم الحمضي تساعد في الشفاء من الحموضة وتخفيفها، ولم تثبت قدرتها على خفض مستويات الحمض في الجسم، لكن فعاليتها في المشكلات الرثية ومشكلات التهاب المفاصل المؤلمة ربما لا تعود بأكملها إلى مفعولها المضاد للالتهاب. ويبدو أن حمض الحموضة داخل المعدة يمكن أن يساعد في خفض مستويات الحمض في الجسم ككل، ومن ثم يساعد مشكلات المفاصل (المرتبطة بالحموضة). وتستخدم عراوة ملكة



الجنطيانا الصفراء Gentian

Gentiana lutea (Gentianaceae)

الجنطيانا الصفراء مرة جداً، وهي مكون أساسي في العقبات التقليدية والأشربة المرة. إن العقيل المألوف الذي يؤخذ قبل نصف ساعة من تناول وجبة طعام ليس من العادات الاجتماعية فحسب، فالمكونات المرة تنبه العصارات المعدية وتعد المعدة للتعامل بفعالية مع وجبة دسمة. وعلى الصعيد الطبي، تقوي الجنطيانا الصفراء الجهاز الهضمي الضعيف لو الكسول.

- جنطيانور
- إيبولين
- سكتين
- حموص فيوليه

الأفعال الرئيسية

- مرة
- منبهة للهضم
- تخفف ألم المعدة

الأبحاث

- الأماروجنتين الأماروجنتين هو المكون المسؤول إلى حد كبير عن مرارة الجنطيانا رغم أنه موجود بكميات أصغر بكثير من الجنتيويبيكروزيد وهو أمر من الجنتيويبيكروزيد بـ 3000 ضعف ويزنق مخففاً بنسبة 1 إلى 50000 ولعله أكثر المواد مرارة على الأرض.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- أصل الاسم يقال إن جنطيس، ملك إيليريا في القرن الثاني قبل الميلاد، اكتشف مزايا هذه النبتة، ويشهد اسم الجنطيانا على استخدامها في الأزمنة الكلاسيكية

- مفعول المواد المرة ثمة 4 مستقبلات رئيسية للذوق في اللسان - حلو وحامض ومالح ومر. وقد تبين أن مستقبلات المذاق المر في اللسان تسبب زيادة في إنتاج اللعاب وإفرازات المعدة. وهذا بدوره ينبه الشهية ويحسن مفعول اسهار الهضمي بشكل عام

- منبه للهضم عن طريق تنشيط عمل المعدة تفرج الجنطيانا كثيراً من الأعراض المترافقة مع ضعف الهضم،



الجنطيانا الصفراء نبتة طويلة خدات تزرع في الحدائق منذ زمن العثمانيين جيرارد في القرن السادس عشر على الأقل

المنبت والزراعة

إن أكبر أعضاء عائلة الجنطيانا المتنوعة موطنه جبال الألب والمناطق الجبلية الأخرى في وسط وجنوبي أوروبا، من إسبانيا إلى البلقان، ويزدهر على ارتفاعات 700-2400 متر. يمكن شجره نبحار الحدور الكبيرة، أو يمكن بدلاً من ذلك زراعة الستة من البذور. وهي تحتاج إلى تربة غرينية وموقع محمي تقلع الجذور في أوائل الخريف وتجفف بأسرع ما يمكن

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الجنطيانا نباتات مرة المذاق، ويستخدم عدد منها في طب الأعشاب نتيجة لذلك. مثال ذلك، الجنطيانا الخشنة (*G. scabra*) والجنطيانا الكبيرة الأوراق (*G. macrophylla*) (ص 214)

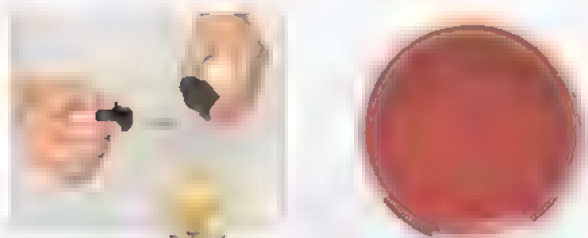
المكونات الرئيسية

- مواد مرة (جنتيويبيكروزيد، أماروجنتين)

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصنف (إعدادها من 24) صنف اشربة تؤخذ 2 قطرات مع الماء قبل لوجحات

المغلي (لإعدادها من 290) لفقر الدم وضعف الهضم، يؤخذ 25 مل 3-5 مرات يومياً

على امتصاص مجموعة واسعة من المغذيات، بما في ذلك الحديد والفيتامين B12، لذا فإنها مفيدة لعوز الحديد وفقر الدم (الناتج عادة عن فقد الدم). وغالباً ما تضاف إلى وصفات النساء ذوات النزيف الحيضي الحاد

الاستخدامات الذاتية

- الحصى، ص 301
- الريح وانتفاخ البطن، ص 306
- ضعف الهضم، ص 319
- فقر الدم، ص 301

مثل الريح وعسر الهضم وضعف الشهية. وتحسن إفرازات المعدة وغيرها من الإفرازات، ما يساعد في زيادة هضم المغذيات. وتعمل العشبة كمنبه للمرارة والكبد وتشجعها على العمل بفعالية أكبر. لذا فإن الجنطيانا مفيدة لأي حالة تقريباً يحتاج فيها الحغار الهضمي لتقوية وغالباً ما تؤخذ كمقر للهضم عند الكبر

- امتصاص المغذيات بتحسين عمل الهضم، تزيد الجنطيانا امتصاص المغذيات عبر جدار المعى. وهي تساعد



الجنكة شجرة
معملة ذات جذع واحد أو
عدة جذوع وأغصان
منتشرة تعلو 30 متراً

الجنكة. شجرة المعبد Ginkgo, Maidenhair Tree, Bai Guo *Ginkgo biloba* (Ginkgoaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

ورقة غصنة



الأوراق تحسن دوران
الدم تستخدم لصنع
الصناعات والأقراص
والخلاصة السائلة

أوراق
محفلة



برال علاف
بذرة الجنكة
قبل استخدامها

البذور يصممها الصينيون
للمشكلات البولية وأري
التمفيس

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

بمبهايات لا تشحور الحرجة قد يسد دور جعل سامه أو حطب يوقد



صبغة الأوراق (لإعدادها، ص 291)
لصنع دوران الدم، تؤخذ 1 ملعقة
صغيرة 3-4 مرات يومياً مع الماء

الأقراص تؤخذ لصنع
دوران الدم وفقدان الذاكرة

مفلي البدور يستخدمه العشايون لعلاج أزيز التنفس
الخلاصة السائلة خلاصة الأوراق الغضة يصممها العشايون للربو

في علاج الخرف عند كبار السن

الاستخدامات الذاتية

- فرط ضغط الدم وتصلب الشرايين، ص 301
- قصور الذاكرة، ص 319

الربو. والجنكة هي الدواء العشبي الأكثر مبيعاً في فرنسا وألمانيا، حيث يأخذها الملايين يومياً من أواسط العمر وما يلي لتحسين دوران الدم في الدماغ والذاكرة وخفض احتمال الإصابة بالسكتة ولعلها من أكثر الأعشاب فائدة

يُعتقد أن الجنكة أقدم الأشجار على الأرض، حيث نبتت لأول مرة قبل 190 مليون سنة. ورغم استخدامها منذ زمن طويل كدواء في موطنها الصين، لم تدرس أفعالها العلاجية إلا حديثاً. تستخدم الأوراق (ومستخلصاتها) لمعالجة ضعف دوران الدم إلى الدماغ والحفاظ على تدفق وافر للدم إلى الجهاز العصبي المركزي. والجنكة نبتة ذات قيمة عالية من أجل الربو.

الأبحاث

■ دوران الدم أثبتت الأبحاث الواسعة التي أجريت منذ الستينيات أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ، ما يساعد الذاكرة والتركيز ويساعد في حالات الخرف

■ مفعول مضاد للالتهاب إن قدرة الجنكة على خفض الالتهاب يمكن أن يجعلها ذات قيمة عالية في المستقبل لحالات متنوعة مثل مشكلات المناعة الذاتية والتصلب المتعدد وغرس الأعضاء

■ عامل منشط للصفائح أدت الأبحاث المجراة على الجنكة إلى استيعاب فرع جديد للفيزيولوجيا البشرية تكبت الجنكة عامل تنشيط الصفائح (PAF)، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم يجعل هذا العامل الدم أكثر لزوجة، ومن ثم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم، كما تحدث تغييرات التهابية ومؤرجة متنوعة

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ طب الأعشاب الصيني تستخدم بذور الجنكة لتفريغ الأزيز التنفسي wheezing وتقليل البلغم. كما تعطي لعلاج التصريف المهبلي والمثانة الضعيفة والسلس. وتستخدم الأوراق تقليدياً لعلاج الربو

■ طب الأعشاب الغربي تركز الاهتمام الغربي في الجنكة على القدرة الملحوظة للأوراق على تحسين دوران الدم، وبخاصة ضعف دوران الدم إلى الدماغ، وعلى عملي العشبة المضادين للمؤرجات والالتهابات، ما يجعلها علاجاً مفيداً بوجه خاص لمعالجة



أشجار الجنكة تزرع على نطاق واسع من أجل أوراقها التي تشكل علاجاً عشبياً ممتازاً لضعف الذاكرة والخرف

المنبت والزراعة

الجنكة موطنها الصين، وربما اليابان، وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة. تعطي أوراقاً خضراء إلى صفراء مروحية الشكل ذات عروق شعاعية. وثماراً مدورة نملع مصرها نحو 3 سم تحتوي على بذرة وحيدة تجنى الأوراق والثمار في الخريف

المكونات الرئيسية

- فلافونيات
- جينكوليدات
- بيلوباليدات

الأفعال الرئيسية

- منبهة لدوران الدم ومقوية
- مضادة للربو
- مضادة للتشنج
- مضادة للمؤرجات
- مضادة للالتهاب



السوس
سنة معمرة ذات سوق
حشمة تعلو 1 متر لها
أوراق داكنة وأزهار
صفراء باهتة
مستحبة

الأجزاء المستخدمة



جذر عضن

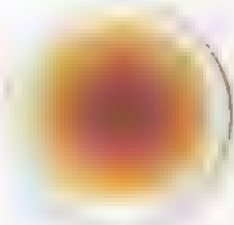
الجذر يقطع في الحزب
له خصائص قيمة
مصادرة للأسهات

جذر
محف

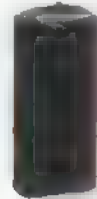
يمكن أن ينتشر نظام
واسع من جذر وتدي
وجذور فرعية وأراد
نحو 1 متر

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

منجبه لا يؤخذ عدد المصابين بفرط الدم أو فرط ضغط الدم أو عند العمل



الصيغة (الإعدادات، ص 291)
لالتهاب المعدة، تضاف 1/2
ملعقة صغيرة إلى 100 مل من
الماء وتؤخذ مرتين يومياً



عود المصير
المجفف يوضع
من أجل عسر
الهضم.



المسحوق
يفرك بلطف على
قروح الفم

المغلي للإمساك، يصنع مغلي (انظر ص 290) من جزء من السوس و 1 أجزاء من جذر
الطرحشون يشرب كوب مرتين يومياً
الخلاصة السائلة توصف للقروح الهضمية

الاستخدامات الذاتية

- الإمساك، ص 307
- السعال والتهاب القصبات، ص 310
- الساقن القموي، ص 306
- فقد الشهية والقيء، ص 306.
- قروح الفم، ص 306.

- منبه أدريغالي ينبه السوس
- الغدد الكظرية ما يساعد في مرض
- اديسون، حيث تتوقف الغدد الكظرية
- عن العمل بشكل سوي.
- الإمساك السوس مفيد كملين
- لطيف.

السوس المخزني Liquorice Glycyrrhiza glabra (Leguminosae)

ليس من المستغرب أن يُعتبر السوس من الحلوى، حيث يحتوي على حمض الغليسيرييك الذي تبلغ حلاوته 50 ضعف حلاوة السكر. ومع ذلك فإنه من أكثر الأدوية العشبية قيمة، فهو مضاد قوي للالتهاب فعال في أوضاع متنوعة مثل التهاب المفصل وقروح الفم. وهو من بين أكثر الأعشاب استخداماً في أوروبا، ويؤخذ طبياً منذ عدة آلاف من السنين.

- منظر
- عميل أدريغالي
- مسهر معتدل

الأبحاث

■ **عميل أدريغالي** بيّنت الأبحاث أن الغليسيرييك عندما يتفكك في الأمعاء يكون له مفعول مضاد للالتهاب ومضاد للربو (الروماتيزم) شبيه بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من الهرمونات الكورتيكوستيرويدية. فهو ينبه إنتاج الغدد الكظرية للهرمونات ويخفض تفكك الستيرويدات في الكبد والكلى.

■ **الغليسيرييك** بيّنت الأبحاث المجرة في اليابان سنة 1985 أن الغليسيرييك فعال في علاج التهاب الكبد المزمن وتشمع الكبد

■ **مخاط وقائي** السوس بمجمعه يخفض إفرازات المعدة لكنه ينتج مخاطاً وقائياً كثيفاً لبطانة المعدة، ما يجعله علاجاً فعالاً في حالات المعدة الالتهابية

■ **الإيزوفلافونات** تعرف الإيزوفلافونات بأنها مولدة للإستروجين

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **الاستخدامات الماثورة** حطى السوس بتقدير عال لاستخداماته الطبية منذ زمن طويل. وقد كان يؤخذ في اليونان القديمة من أجل الربو ومشكلات الصدر وقروح الفم

■ **عشبة ملطفة** تفيد خصائص السوس المطرية والمضادة للالتهاب الحالات الالتهابية للجهاز الهضمي، مثل قروح الفم والتهاب المعدة والتقرح الهضمي ومشكلات فرط الحمض، فضلاً عن أنها تفيد كثيراً في شكاوى الصدر والتهاب المفصل وبعض مشكلات الجلد كما أن السوس ملطف للعينين الملتهتين



السوس ذو أزهار صفراء باهتة تشبه أزهار البازلاء يزرع على نطاق تجاري من أجل جذوره

المهنت والزراعة

ينمو السوس في البرية في جنوب شرقي أوروبا وجنوب غربي آسيا، لكنه يزرع اليوم على نطاق واسع يستنبت بتقسيم الجذور في الربيع تكتلع جذور النبتة التي يبلغ عمرها 3-4 سنوات في أواخر الخريف

الأنواع ذات الصلة

تستخدم عدة أنواع من السوس طبياً بطريقة مماثلة للسوس المخزني. انظر السوس اللزج (*G. uralensis*)، ص 215

المكونات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربين (غليسيرييك، يصل إلى 6%)
- فلافونيات (إيزوفلافونات بيكيرييتين، إيروبيكيرييتين فورموبينيين)
- متعددات السكريد
- ستيرولات
- كوماارينات
- استيرامين

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مقشع



مُشتركة فيرجينيا
شجرة معمرة صغيرة
تعلو 9 أمتار لها أوراق
عريضة ذات أسن
عريض

مُشتركة فيرجينيا Witch Hazel *Hamamelis virginiana* (Hamamelidaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الأوراق عديمة الرائحة
لكن لها مذاقاً عطرياً
مر



أوراق محفلة

لحاء محلف

سحاصص

الأوراق والفصينات
تقطر لصنع المُشتركة
المقطرة

اللحاء يستخدم في الصبغات
والمراهم

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تتمه ٢ تزداد إلا بإشراف اختصاصي



صبغة اللحاء (لإعدادها،
ص 294) يخفف 30 مل من
الماء البارد وتوضع بإسفنجة
على أوردة الدوالي



المُشتركة المقطرة تسمح بها لساعات الحشرات
وفروح الجلد والأوردة المقطوعة

مرهم اللحاء (لإعدادها، ص
294) يوضع على البواسير
مرتين يومياً.

نقيع الأوراق (لإعدادها، ص 290) يستخدم كدهون (انظر ص 295) للأوردة المقطوعة
والكيسات

الاستخدامات الذاتية

- الإكزيمة، ص 300
- أوردة الدوالي، ص 302
- البواسير، ص 302
- تنظيف الجروح، ص 302
- الطفح الجلدي، ص 303
- الكدمات، ص 304

مُشتركة فيرجينيا أيضاً غسولاً فعالاً
للعينين من أجل التهاب العينين. وتؤخذ
داخلياً بشكل أقل شيوعاً لتخفيف
الإسهال، وتساعد في شد الأغشية
المحاطية للأمعاء ولأجل أي نزيف من
أي نوع.

مُشتركة فيرجينيا كانت علاجاً ماثوراً عند كثير من شعوب أميركا
الشمالية المحلية وكانوا يستخدمون لبخات مُشتركة بمغلي اللحاء لعلاج
الأورام والالتهابات، لا سيما التهابات العين، وكانوا يستخدمون العشبة
داخلياً للنزيف والنزيف الحيضي الشديد. وسرعان ما أدرك
المستوطنون الأوروبيون في القرن الثامن عشر قيمة مُشتركة فيرجينيا
لخصائصها القابضة فانتشر استخدامها في أوروبا وما ورائها.

الأفعال الرئيسية

- قابضة
- توقف النزيف الخارجي والداخلي
- مضادة للالتهاب

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الخصائص الثابتة تحتوي
مُشتركة فيرجينيا على كميات كبيرة من
حموض التنيك، وهي ذات تأثير قابض
محلف تؤدي إلى تضيق البروتينات في
الجلد وعبر سطح الجوف، وذلك
ينشئ غطاء يزيد من مقاومة الالتهاب
ويسرع شفاء الجلد المجهروح، ويبدو
أيضاً أن مُشتركة فيرجينيا تفيد الأوعية
الدموية المتضررة تحت الجلد، ويعتقد
أن هذا التأثير قد يكون ناتجاً عن
الفلافونيات فضلاً عن حموض التنيك
وعندما تقطر مُشتركة فيرجينيا،
تحتفظ بخاصيتها القابضة، ما يوحي
بأن هناك عوامل قابضة أخرى موجودة
غير حموض التنيك

■ مشكلات الجلد مُشتركة فيرجينيا
عشبة مفيدة جداً لحالات الجلد الملتهب
والمؤل، مثل الإكزيمة. وهي تستخدم
بشكل رئيسي حيث لم يجرح الجلد
كثيراً وتساعد المبطلة المصابة وتحول
دون وقوع العدوى

■ الأوردة المتضررة مُشتركة
فيرجينيا عشبة قيمة لعلاج أوردة
الوجه المتضررة وأوردة الدوالي
والبواسير، وهي علاج فعال للكدمات
وتساعد في شد الأوردة المتمددة
وإعادتها إلى بنيتها السوية.

■ استخدامات أخرى يمكن وضع
دهون على الجلد لمشكلات مستبطنة
مثل الكُيسات والأورام. وتعطي



مُشتركة فيرجينيا تنتج أثماراً مميزة في
الشتاء يليها محفلات ثمرية تلغط عدد
مصحح سربين بعيداً عن الشجرة نحو 4
أمتار

المنبت والزراعة

مُشتركة فيرجينيا شجرة حرجية
موطنها في كندا والأجزاء الشرقية من
الولايات المتحدة. واليوم تشيع
زراعتها في أوروبا. تزرع الأشجار من
فستائل من الخشب الصلب أو من البذور
في الخريف. تجمع الأوراق في الصيف
وتجفف، ويجنى اللحاء أثناء الخريف
ويجفف بأسرع ما يمكن في الظل.

أنواع أخرى

البندق المعروف (*Corylus avellana*)
عشبة مماثلة. تستخدم أحياناً في طب
الأعشاب الأوروبي كقابض ولعلاج
الإسهال. زيتها مفيد ويمكن استخدامه
لعلاج الدود الشريطي عند الأطفال

المكونات الرئيسية

- حموض التنيك (8-10%)
- ملاونيات
- مادة مرّة
- زيت طيار (الأوراق فقط)

السرخس المخزني
سنة معمرة راحة يبلغ
طوبى ٩ متر بها أوراق
لحمية مفصصة وشرة
خشبية شائكة

الأجزاء المستخدمة

المسقول يحس في
الحريف ويستخدم في
عده مستحضرات مصادره
لالتهاب المفصل

مسقول مشرح مخفف



مسقول مقطع مخفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تشبيهه لا يؤخذ من قبل من يعاني من قرحة المعدة أو الإثنا عشري لا يؤخذ أثناء الحمل



المغلي (إعدادها، ص 291) للرثية، تغلى
ملعقة صغيرة من الجذر على نار هادئة في
كوب من الماء لمدة ٩ دقيقة يوجد
بحرعت صغيرة بعدة ٢ يوم



الصبيغة (إعدادها، ص 241)
لالتهاب المفصل لمتراكم مع ضعف
انهمك تؤخذ 30 قطرة مع الماء
مرتين يومياً



الأقراص تؤخذ لالتهاب
المفصل والرثية (الروماتيزم)

اللبيبي والتهاب المفصل الرثياني

الاستخدامات الذاتية

- التهاب المفصل، ص 313
- ألم الظهر الناتج عن التهاب
المفصل، ص 313

العائور، ويتوفر بشكل شائع كأقراص
تباع من دون وصفة طبية لحالات
التهاب المفصل والرثية، ويمكن أن
يفرّج الآلام الناتجة عن مجموعة من
المشكلات المفصالية والعضلية، بما في
ذلك المقرس وألم الظهر والالتهاب

مخلب الشيطان Devil's Claw

Harpagophytum procumbens (Pedaliaceae)

اسم هذه النبتة الإفريقية مشتق من مظهر ثمرتها الشائكة القاسية .
لكتشف الخصائص الطبية للسرخس المخزني عدة شعوب جنوب
إفريقية، وقد استخدمت مغلي مسقوله لعلاج المشكلات الهضمية
والتهاب المفاصل. وتتوفر العشبة اليوم على نطاق واسع في الصيدليات
ومحلات الأغذية الصحية في الغرب كعلاج لالتهاب المفصل والرثية
(الروماتيزم)



السرخس المخزني الذي ينمو في
ترانسفال له أزهار أرجوانية زاهية في
الربيع

- فلامبويت
- هارباوكيور
- سكريات (ستاكوز)

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مبه هضمي
- مسكن

الأبحاث

- مضاد للالتهاب اشارت الابحاث
الفرنسية (1992) إلى أن السرخس
المخزني مضاد للالتهاب، لكن الرأي
منقسم حول فعاليته العملية

- مفرّج للألم هناك بعض الأدلة التي
تثبت استخدام السرخس المخزني
كمسكن إذ إنه يبدو فعالاً في تخفيف
أعراض ألم المفاصل.

- مرّ المسقول المرّ القوي للسرخس
المخزني ينبه الجهاز الهضمي ويقويه
إن كثيراً من حالات التهاب المفصل
ترتبط بضعف الهضم وامتصاص
الطعام، ويساهم امتصاص الطعام
ومفعول هذه العشبة المنبه للمعدة
والمرارة في قيمتها العلاجية الإجمالية
كمعالج مضاد للالتهاب المفصل.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- علاج إفريقي ماثور يستخدم
السرخس المخزني من قبل شعوب
جنوبي إفريقيا المختلفة، بمن فيهم
الكوكوين Khoikhoen والبانتو Bantu
وقد استخدم تقليدياً كمقوّ، وبخاصة
للمشكلات الهضمية، والالتهاب المفصل
والرثية، ولخفض الحمى، وكمهم
للقرع والحبات

- استخدامات غربية الاستخدام
الغربي الحالي للسرخس المخزني
يتوافق بشكل عام مع استخدامه

المنبت والزراعة

السرخس المخزني موطنه جنوبي
إفريقيا وشرفها وأكثر ما يوجد في
هضبة ترانسفال، يزدهر في التراب
الطينية والرملية، ويفضل جوانب
الطرق والأراضي البور، وبخاصة
الأماكن التي أزيلت منها النباتات
الطبيعية. يستنبت من البذور في الربيع
وتقتلع العساقل الفتية في الخريف
وتقطع إلى قطع بطول 2 سم ويجب
توخي الحذر لعدم الخلط بين العساقل
التي تحتوي على المكونات الفعالة وبين
الجذور، لأن ذلك قد يجعل النبتة غير
فعالة.

الأنواع ذات الصلة

شبه نوع قريب ينمو في إفريقيا
ويستخدم صيياً بطريقة مشابهة
لاستخدام السرخس المخزني تقريباً.

المكونات الرئيسية

- غليكوزيدات قرحانية (هارباغوريد)
- فيتوسيترولات

الجُنْجُل، حشيشة الدينار Hops *Humulus lupulus* (Cannabaceae)

السمان الطبية الرئيسية



الجنجل
نبته معمرة معمرة
تعلو 7 أمتار وهو إما أن
يكون مذكراً وإما مؤنثاً

الاستخدامات المأثورة والحالية

- استخدامات تاريخية لا يبرز الجنجل إلا قليلاً في كتب الأعشاب القديمة، وتشبه الفوائد الصحية المنسوبة إليه ما نعرفه عن اليوم
- مركن تستخدم العشبة في المقام الأول لتأثيرها المركن. يوضع كيس صغير منه داخل الوسادة فيطلق عطراً يهدئ البال. ويساعد الجنجل في تخفيض الهيجية والتأمل ويحث على النوم في الليل

- التوتر الجنجل جيد من أجل التوتر والقلق والكرب والصداع عندما يمزج مع أعشاب أخرى، رغم وجوب عدم تناوله إذا كان الاكتئاب عاملاً موجوداً كما أن مفعول الجنجل المضاد للتشنج يجعله مفيداً لبعض أنواع الربو وآلم الحوض

- مساعد للهضم الجنجل مفيد للهضم يزيد إفرازات المعدة ويرخي التشنج والمقصف

الاستخدام الذاتي

■ الأرق، ص 309.

- زيت طيار (1%)، هومولين
- ملاهوبيات
- حموض تنيك متعددة الفينوليك
- مواد مولدة للإستروجين
- أسبرجين

الأفعال الرئيسية

- مركن
- مضاد للتشنج
- موم
- مر عطري

الأبحاث

- مواد مرة المواد المرة ككل تنبه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات. إن عدداً من مكوناتها، مثل حمض الفاليريانيك، مركن، رغم أن كيفية عملها غير مفهومة تماماً بعد. واللوبولون والهومولون مطهران

- أبحاث أخرى ترخي العشبة العضلات الملساء ويعتقد أن لها مفعولاً موم للاستروجين، ويعتقد أن بعض المكونات المعروفة تشبه نشاط الحمار المعصي المركزي

إن المذاق المر للجنجل يفسر إلى حد كبير قدرة هذه العشبة على تقوية الهضم وتنبيهه. والجنجل أيضاً مركن ويشكل علاجاً قيماً للآرق والإثارة. وعندما استخدمت هذه النبتة لأول مرة لتخمير الجعة في إنكلترا في القرن السادس عشر، أثارت معارضة شديدة: وصفها التماس قدم للبرلمان بأنها عشبة خبيثة يمكن أن تعرض الناس للمخاطر

المنبت والزراعة

الجنجل موطنه أوروبا وآسيا، ويزدهر في أسيجة الشجيرات وفي الأراضي البور، وهو يزرع على نطاق تجاري في شمالي أوروبا تقطف أزهار (مخاريط) النبتة الأنثى في أوائل الخريف وتجفف على درجة حرارة متدنية

الأنواع ذات الصلة

الجنجل قريب إلى القنب (*Cannabis sativa*، ص 180).

المكونات الرئيسية

- مواد مرة (لوبيولين) يحتوي على الهومولون واللوبيولون وحمض الفاليريانيك



الجنجل يزرع لتخمير الجعة منذ القرن الحادي عشر على الأقل وتوجه سوقه إلى أعلى بواسطة أسلاك

الأجزاء المستخدمة

تظهر المخرائط في أطراف السوق التي يصل طولها إلى 4 أمتار

مخاريط مجففة

مخاريط عصة

المخاريط (الأزهار الأمثوية) أساسها يمكن سحقها عصة يمكن سحقها وتحفظها من حر مفعولها المركن والمر

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تمبيه لا يؤخذ عند المعالجة من اكتئاب

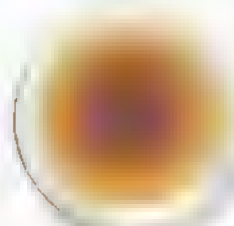


المقبيح (لإعداده، ص 290) للآرق، يشرب كوب في الليل

الكبس يصنع كيس صغير من 100 غ من العشبة يوضع داخل الوسادة للمساعدة على النوم

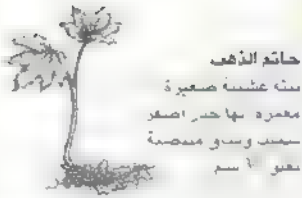


الأقراص تحترق عادة على أعشاب أخرى تؤخذ للكرب أو الأرق



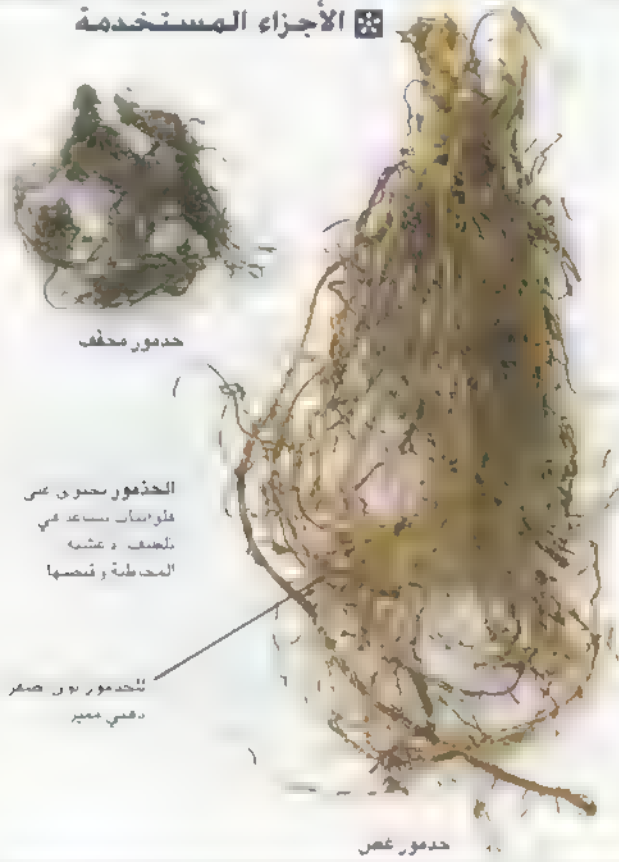
الصبيغة (لصنعها، ص 291) للقلق المفرط، تؤخذ 20 قطرة مخففة في كوب من الماء 3 مرات يومياً للصداع ناتج عن الهضم، تؤخذ 10 قطرات مع الماء 5 مرات يومياً على الأكثر

البرشامات (لصنعها، ص 291) لفتح الشهية، تؤخذ كبسولة 500 مغ 3 مرات يومياً قبل الوجبات



خاتم الذهب
سنة عشبة صغيرة
معمره بها جذر أصفر
سمك وسور منبسط
يقوم الاسم

الأجزاء المستخدمة



جذور مخفف

الجذور المحرق على
فلواتها تساعد في
تصفية وعشبة
المحاطة وقصصها

للجذور نور صفر
دهني ميمر

جذور غص

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تعد سامة إذا أفرط في تناولها لا تؤخذ معي يعاني من فرط ضغط الدم لا تؤخذ أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع



البرشامات
لالتهاب المعدة،
تؤخذ برشامة 500
مع 3 مرات يوميا

الصيغة (إعداد من 291)
سنة واحد (2) قطرة مع الماء
3 مرات يوميا

المسحوق يستخدم لصنع البرشامات (انظر ص 291)

المغلي (الإعداد من 290) لالتهاب الحلق، يؤخذ 50 مل للغرغرة 4-3 مرات يوميا
نقيع المسحوق (الإعداد من 290) للسلاق المهيلي، يوضع 150 مل

خاتم الذهب على حفص الشريف
الحيضي الشديد، ويستخدمها
لممارسون العشبيون والقبائل
للمساعدة في وقف النزيف الذي يلي
الولادة وتتنه خاتم الذهب الرحم، لذا
يحب ألا تؤخذ أثناء الحمل

التي تبطن الأمعاء ويعارب الالتهاب
ويجب أن لا تؤخذ النبتة لفترات طويلة
من الزمن لأنها تقلل قدرة الأمعاء على
امتصاص بعض المغذيات، لا سيما
الفيتامين B
استخدامات نسائية تساعد نبتة

خاتم الذهب Goldenseal

Hydrastis Canadensis (Ranunculaceae)

خاتم الذهب علاج أميركي شمالي امتدح في القرن التاسع عشر باعتباره
مواء شاملاً. استخدمه هنود الشيروكي وقبائل أميركية محلية أخرى.
ممزوجاً مع دهن الدب، كطارد للحشرات، كما صنعوا منه دهوناً للجروح
والقروح والعيون الملتهبة والمتقرحة. وكان يُعطى داخلياً لمشكلات
المعدة والكبد. ويستخدم اليوم قابضاً وعلاجاً مضاداً للجراثيم من أجل
الآغشية المخاطية في الجسم.

- سببة سرحم
- قابضة

الأبحاث

■ **قلوانيات** لم تخضع الخصائص
الدوائية لهذه العشبة للبحث إلا قليلاً مع
أنها تتمتع بسمعة طبية عظيمة، لكن من
المعروف أن الأعمال الطبية لخاتم
الذهب ترجع إلى حد كبير إلى قلوانيات
الإيزوكينولين

■ **الهيدراستين** بينت الأبحاث
المجراة في كندا في أواخر الستينيات
أن الهيدراستين يضيق الأوعية الدموية
وينبه الجهاز العصبي المستقل

■ **البربرين** البربرين مرّ مضاد
للجراثيم ومبيد للأمبيات كما أن له
مفعولاً مركزاً للجهاز العصبي
المركزي

■ **الكندين** بينت الأبحاث أن هذا
القلواني ينبه عضلات الرحم

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **الآغشية المخاطية** تتفق معظم
المراجع على أن خاتم الذهب علاج قوي
للاضطرابات التي تصيب الأغشية
المخاطية للجسم، لا سيما العين والأذن
والأنف والحلق والمعدة والأمعاء
والمهبل.

■ **محرارية العدوى** يمكن استخدام
النقيع المخفف لخاتم الذهب كغسل
للعينين وغسل للحم من أجل التهاب
اللثة، وكغسل فعال جداً أو نطول
للسلاق المهيلي vaginal thrush
والعدوى المهيلية عامة، ويقدر النقيع
أيضاً كعلاج للصداف psoriasis

■ **المشكلات الهضمية** عندما يؤخذ
خاتم الذهب داخلياً، يزيد الإفرازات
الهضمية ويقبض الآغشية المخاطية



خاتم الذهب سنة - ت محبر عبر عادي
لها ثمرة وحيدة لا تؤكل

المنبت والزراعة

ينمو خاتم الذهب برياً في المناطق
الحرجية الجبلية الرطبة في أميركا
الشمالية، ويفضل التربة المغطاة جيداً
بأوراق الأشجار الميتة وبسبب
الإفراط في حصاده، أصبح خاتم الذهب
نادراً في موطنه الطبيعي ويجب
زراعته، لكن لكي يزدهر يتطلب بيئة
شبيهة جداً بموطنه تستنبت استة
تقسيم الجذر. تقتلع جذامير النبتات
التي لها من العمر 3 سنوات في الخريف
وتحفظ في الهواء الطلق على قماش

المكونات الرئيسية

- **قلوانيات الإيزوكينولين**
(هيدراستين بربرين كندين)
ريب صبار
رايسج

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- مصادرة للالتهاب
- مرة
- توقف النزيف الداخلي
- سسة معتدلة
- مصادرة للحراثيم

الهيوفاريقون المعروف. حشيشة القلب

St. John's Wort, Y Fendigedic

Hypericum perforatum (Guttiferae)

كان الهيوفاريقون المعروف يعتبر في أوروبا القرون الوسطى في وقت المنقلب الصيفي ذا خصائص سحرية قوية تمكنه من طرد الشرور. وكان يستخدم طبياً لمعالجة الشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر أخذ يُساء استعمال هذه العشبة. لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة كعلاج قيم جداً للمشكلات العصبية.

الأبحاث

■ **الاكتئاب** كشفت دراسة حديثة أجريت في النمسا أن 67% من المرضى الذين يعانون من اكتئاب حفيف إلى معتدل تحسّنوا عندما أعطوا مستخلصاً من الهيوفاريقون وقد أثبت ذلك نتائج تحارب سابقة بيّنت أن العشبة حيدة للاكتئاب

■ **هيبيريسين** اللون الأحمر لزيت الهيوفاريقون مرده منتجات الهيبيريسين وهذا المكون مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات لدرجة أن أبحاثاً تجرى من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز

■ **العشبة بأكملها** بيّنت الأبحاث أن العشبة بأكملها فعّالة ضد كثير من العدوى الفيروسية

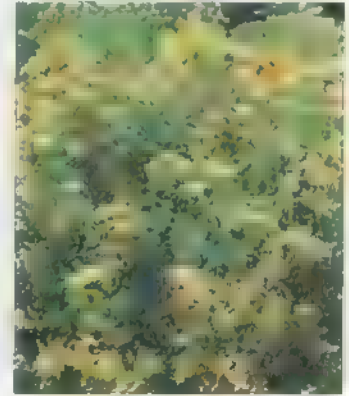
الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **الشكاوى العصبية** الهيوفاريقون هو إحدى أكثر النباتات الطبية الأوروبية قيمة من أجل الشكاوى العصبية ولطالما استخدمه العشابون كمقوّم من أجل القلق والتوتر والارق والاكتئاب، وبخاصة الاكتئاب المرافق مع الإياس

■ **الإياس** الهيوفاريقون مفيد جداً لمشكلات الإياس، يخفف أعراض التغيّر الهرموني ويعالج انخفاض الحيوية

■ **خصائص مقوية** العشبة مقوّم هام للكبد والمرارة.

■ **النقيع الزيتي** الزيت الأحمر مطهر ممتاز. يستخدم خارجياً للجروح والحروق ولتفريغ المَفصّ والم عصب. ويمكن أن يؤخذ داخلياً لالتهاب المعدة والقروح الهضمية وتعمل خصائصه المضادة للفيروسات والمصادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بنفس جودة عملها خارجياً



الهيوفاريقون المعروف كان علاجاً شعبياً للجنون في العصور الوسطى

المنبت والزراعة

الهيوفاريقون موطنه بريطانيا وأوروبا ونبئت اليوم برياً في كثير من أنحاء العالم. يوجد في المروج وعلى ضفاف الأنهار وجوانب الطرقات، ويفضل المواقع المشمسة والتربة الطباشيرية جيدة التجفيف. يمكن أن يستنبت من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. وتجنّى الأطراف المزهرة في أواسط الصيف

الأنواع ذات الصلة

تحتوي عدة أنواع من الهيوفاريقون على الهيبيريسين، لكن بمقادير أقل مما يحتويه الهيوفاريقون المعروف

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (كاروفيلين)
- هيبيريسين وشبه الهيبيريسين
- فلافونيات

الأفعال الرئيسية

- مصاد للاكتئاب
- مصاد للتشنج
- ينه تدفق الصفراء
- مركّز
- قابض
- يفرّج الألم
- مصاد للفيروسات



الهيوفاريقون المعروف نبتة منتصبّة تملو 80 سم، تحمل أزهاراً صفراء زاهية في عنقود ذي قمة مسطحة

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة تقطف عندما تبدأ الأزهار بالتفتح

المتلات الصغيرة
الرائحة تحمل
عدداً رينيه
سحتوي على
لهبريسين



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

منبهات يمكن أن يسبب حساسية لصدء الشمس محظور في بعض البلدان

النقيع الزيتي يصنع بنقع العشبة في زيت لمدة 6 أسابيع (انظر ص 291) تدعى به الجروح والحروق البسيطة



الزهم (الكريم) (لإعداده، ص 295) للمفص أو ألم الأعصاب، يفرّك على المزمه المصاب

الصبغة (لإعدادها، ص 291) للاكتئاب، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً

النقيع (لإعداده، ص 290)، يشرب 100 مل يومياً كمقوّم مضمي

الاستخدامات الذاتية

- العضلات التعبة المؤلمة، ص 312
- قروح البرد والخماق والحلّا النطاقي، ص 304
- القلق والاكتئاب والتوتر، ص 308
- المفاصل المتيبسة المؤلمة، ص 313
- الاكتئاب وتدني الحيوية الناتج عن الإياس، ص 316
- ألم الأعصاب، ص 308
- ألم الظهر، ص 313
- العضّات واللسعات، ص 303



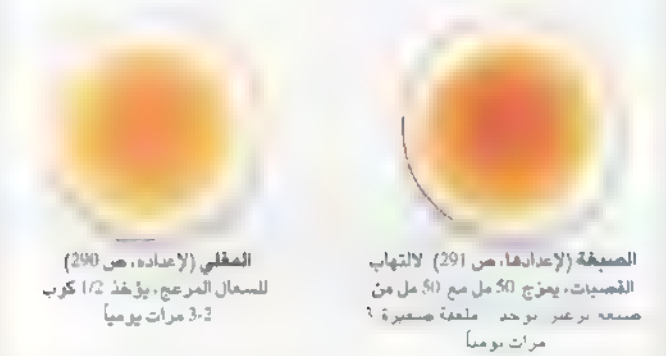
الراسن الطبي
نبات معمرة تعلق
3 أمتار، لها أوراق ذهبية
تشبه الأمحوان وأوراق
مدينية كبيرة

الراسن الطبي. الزنجبيل الشامي *Elecampane Inula helenium (Compositae)*

يرجع الاسم النباتي لهذه العشبة، التي امتدحها الرومان كدواء وغذاء، إلى هيلينا الطروادية التي تزعم الأسطورة أنها كانت تحمل الراسن الطبي بيدها عندها ذهبت مع باريس لتعيش معه في طروادة. ولطالما اعتبر جذرها عشبة مقوية ومدفئة قليلاً، ومفيدة على وجه الخصوص لالتهاب القصبات وغيره من العلل الصدرية.



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



صمغ الشراب للسعال، يصنع القيق (انظر ص 290) ويُغلى على نار هادئة حتى ينخفض حجمه إلى النصف، قبل إضافة السكر والعسل (لصنع، ص 292)، تؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين

■ **العدوى في الماضي** كان الراسن يستخدم لعلاج الدرن (السل)، وهو ياتلف جيداً مع الأعشاب المطهرة الأخرى ويعطى للوقاية من الإنفلونزا والتهاب اللوزتين. ويكمل مفعوله المُصنّع والمُعزّي قدرته على مقاومة العدوى

الاستخدام الذاتي

■ **السعال والتهاب القصبات، ص**

خاص من أجل التهاب القصبات المزمن والربو القصبي. وهو مفيد بوجه خاص لأنه يلطف بطانات أنابيب القصبات ولأنه مقشع. وبالإضافة إلى ذلك، فإن العشبة معتدلة الحرارة تساعد على الشفاء بتحسين الهضم وامتصاص المواد المغذية

■ **المشكلات الهضمية** يؤخذ الراسن الطبي تفيداً كعشبة مقوية للهضم فهو يحسن الشهية ويفرّج الشّخمة. وهو أيضاً دواء مفيد للتخلص من الديدان

- الألائتولاكتون
- صابونينات ثلاثي التربين (دامارانديانول)
- ستيرولات
- متعددات الاستلين

الأفعال الرئيسية

- مقشع
- يلطف اسعال
- يبرد التعرق
- من باعبدال
- يطرد الديدان
- مطهر

الأبحاث

- **الإنولين** عزّل الإنولين لأول مرة من الراسن الطبي سنة 1804 وأخذ اسمه من العشبة له قوام لثني يساعد في تلطيف بطانات القصبات
- **الألائتولاكتون** يعتقد أن هذا المكوّن مضاد للالتهاب. وهو يخفف أيضاً الإفرازات المخاطية وينبّه جهاز المعدة
- **العشبة بأكملها** لعشبة بأكملها تأثير منه ومقشع يشخّع على إخراج المخاط من الرئتين بالسعال. ويعرف الزيت الطيار بأنه مسؤول جزئياً عن ذلك وعن خصائص العشبة المطهرة

الاستخدامات المأثورة والحالية

- **العدوى الصدرية** لطالما قدّر الراسن الطبي كعشبة مقوية للجهاز التنفسي، فتأثيره المدفئ للرئتين بالإضافة إلى قدرته على التنشيط اللطيف للسعال وإخراج المخاط من الصدر، يجعله علاجاً مأموناً للصفار والكبار. ويمكن استخدام الراسن الطبي لكل الأحوال الصدرية تقريباً وهو مفيد جداً عندما يكون المريض ضعيفاً
- **شكاوى الصدر المزمنة** أدت مزايَا الراسن الطبي إلى استخدامه بوجه



الراسن الطبي يقيم أود الحياة. هو مثل من القرون الوسطى يعكس الخصائص النوعية لعشبة

المنبت والزراعة

الراسن الطبي موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا، وينبت اليوم في كثير من المناطق المعتدلة بما في ذلك أجزاء من الولايات المتحدة. كما أنه يُزرع يستتبع من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر، وهو يفضل التربة الرطبة الحيدة النضريف. يُقتلع الجذر في الحريف ويُقطع ثم يحفف عند درجة حرارة عالية

الأنواع ذات الصلة

الراسن الياباني (*I. Japonica*)، ص 221 ينمو في الصين واليابان. وتضم الأنواع الأخرى ذات الصلة التي تستخدم طبياً عبّاد الشمس (*Helianthus annuus*)، وطارد البراغيت (*Pulcarna dysenterica*) وحشيشة القنفذ (*Echinacea spp*)، ص 90

المكونات الرئيسية

- إنولين (حتى 44%)
- زيت طيار (حتى 4%) يصم الألائتولاكتون ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك



الكالмба
معمر د مسنة بطول 15
مترًا، لها أوراق كبيرة
تشبه المحيل وأزهار
حضراء إلى بيضاء

الكالмба Calumba

Jateorhiza Palmata syn. *J. calumba* (Menispermaceae)

النبات الحليطه الرئيسيه

الأجزاء المستخدمة



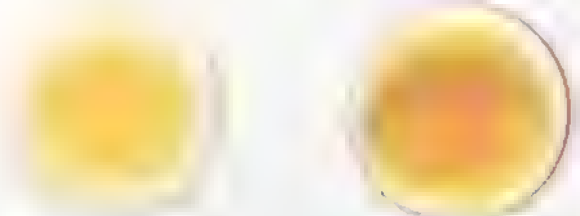
جذر كرمه كالكمب
يستخدم في تحضير
الحلقات والحلقات

مكوب في
في جذر مسنة
شبهه

شراخ جذور مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نمسه لا توجد أثناء الحضر



المغلي يفصل استخدامه مع
أعشاب أخرى لعسر الهضم
يُصنع المغلي (انظر من 200) من
9 غ من الكالмба و 10 غ من عود
الوحي و 750 مل من الماء يؤخذ
1/2 كوب مرتين يوميًا

الصبغة (لتجفيفها،
انظر من 291) منه قوي للهضم
ومقو لصعد الهضم، تؤخذ 20
قطرة مع الماء 3-2 مرات يوميًا
قبل الوجبات

الكالмба عشبة شديدة المرارة. يُستخدم جذر كرمه الكالмба في موروث
العلاج بالأعشاب في شرقي إفريقيا كمقو للهضم ولعلاج عدة التهابات
هضمية، بما في ذلك الزحار dysentery. وهو يحسن الشهية وينه
الهضم ما يجعله دواء عشبيًا قيمًا لعلاج القهم العصابي anorexia.
وللكالмба قوام طري زلق ومذاق شديد المرارة

- تخفّض الحمى
- تطرد الديدان

الأبحاث

■ **قلوانيات الإيزوكينولين** أشارت
الأبحاث المجراة في سنغافورة سنة
1986 إلى أن اثنين من قلوانيات
الإيزوكينولين، وهما البالماتين
والحاتر، يزيدان تخفّضان ضغط الدم
كما أن البالماتين منبه للرحم، فيما
الحاتر وريزين مركن ومضاد للفطر
(مفعول قلوانيات لايزوكينولين مماثل
لمفعول بقلوانيات الموجودة في
البربريس Berberis vulgaris، من
175) وخاتم الذهب Hydrastis
(anadenis، من 103)



صبغة الكالмба المصنوعة من الجذر
علاج شرقي إفريقي تقليدي للمشكلات
الهضمية

المنبت والزراعة

الكالмба كرمه زاحفة موطنها الغابات
المطيرة في شرقي إفريقيا، وبخاصة
موزامبيق ومدغشقر، ترتفع كثيرا
وغالبا ما تصل إلى أعلى الأشجار
وتزرع الكالмба في المناطق المدارية
الأخرى وفي أوروبا أيضا تستنبت من
البذور المزروعة في الربيع وتوجه
بواسطة دعائم يفتلج الجذر في الطقس
الجاف في أوائل الربيع

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **الخصائص المرة** ترجع خصائص
الكالмба المرة إلى موادها المرة وإلى
قلوانيات الإيزوكينولين بدرجة أقل
، في شبه مستفلا لا يحسن الشهية وعلى
النسب شبه بدورها إمراز العصارات
الهضمية والكالмба هي إحدى أكثر
النباتات مرارة، وتشترك مع الجبليانا
الصفراء (Gentiana lutea، من 97) في
سياء كثيرة، رغم أن مرارتها ترجع إلى
مكونات أخرى، وخلافا لكثير من
الأعشاب المرة، تحتوي الكالмба على
فبر من الرين الصبار ولا تحسني على
حموض التثيك (التي تعطي المفعول
القابض)، لذا تصنّف دائما على أنها
مرة صرفة

■ **المشكلات الهضمية** الكالмба تجعل
المعدة أكثر حمضية (ومن ثم تضاد
الممرضات)، فتساعد في منع
الالتهابات الهضمية وهي تزيد من
مستوى الإفرازات الهضمية ومن ثم
تحسن تفكيك الغذاء وامتصاصه
وتفرّج الكالмба أيضا عسر الهضم عندما

المكونات الرئيسية

- قلوانيات الإيزوكينولين (بالماتين
وكولوميامين وجاتروريزين)
- مواد مرة (فيورانونديتريينول
بالماتين)
- زيت طيار (حتى 1%، يميل في
العلو)
- لب

الأفعال الرئيسية

- مرة
- مقوية
- تسكن ألم المعدة

وإذا أخذت بانتظام قبل الوجبات
(يفضل بشكل صبغة)، فإنها تقوي
الهضم وتحسن امتصاص المغذيات
وهي مفيدة بوجه الخصوص في
معالجة متلازمة التعب المزمن الذي
غالبا ما يرتبط بقصور إنتاج المعدة
للحمض

■ **استخدامات أخرى** تعطي الكالмба
لعلاج الزحار، ويؤثر استخدامها لهذه
الغاية في شرقي إفريقيا، ولطرد
الديدان ورغم وجوب تجنب هذه
العشبة عامة أثناء الحضر توصف
حركات صغيرة منها لتفريغ عثبان
لصباح

يكون ناتحا عن قصور الإفرازات
الهضمية، لا سيما مستويات الحمض
في المعدة

■ **فقدان الشهية** المفعول المر
الصرف للكالмба يجعلها علاجاً جيداً
جداً لا للهضم الضعيف أو المتدني
النشاط فحسب، وإنما أيضاً لضعف
الشهية وتستخدم الكالмба على وجه
الخصوص لعلاج فقد الشهية والقهم
(تدني الشهية) العصابي

■ **المرض المزمن** على غرار
الأعشاب المرة الأخرى، تقيد الكالмба
في علاج كثير من الأمراض المزمنة.



الحزامي
حبته معصرة بعدد ١٠٠
بها سائل من ١٠٠
بها ١٠٠ زجاجة من ١٠٠
تعمد فوق الأوراق

الخزامى المخزنية Lavender

Lavandula officinalis syn. *L. angustifolia* (Labiatae)

الخزامى عشبة مرخية هامة، لكنها معروفة بعطرها العذب أكثر مما هي معروفة لخصائصها الطبية. وقد صارت مشهورة كدواء في أواخر العصور الوسطى. وفي سنة 1620 كانت إحدى الأعشاب الطبية التي حملها الحجاج معهم إلى العالم الجديد. وقد وصفها العشاب جون باركنسون (1640) بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل الآلام وأحزان الرأس والعقل.

الأجزاء المستخدمة

الأزهار تجنى قرب نهاية
فترة الأزهار عندما تبدأ
البتلات بالديبول

حبته من ١٠٠
بها سائل من ١٠٠
بها ١٠٠ زجاجة من ١٠٠
تعمد فوق الأوراق



أوراق محففة

كغرامات

الأفعال الرئيسية

- طاردة للريح
- مفرج تشنج العضلات
- مضادة للاكتئاب
- مصهرة ومضادة للجراثيم
- تنمى تدفق الدم

الأبحاث

■ زيت الخزامى تجرى أبحاث على الزيت العطري منذ عدة عقود ويُفهم أن سميته متدنية جداً وأن له مفاعيل هامة مطهرة ومضادة للجراثيم وهو يساعد في خفض الآلم وتلطيف التهيج العصبي

■ الأزهار من المعروف أيضاً أن أزهار الخزامى ككل مضادة للجراثيم ومطهرة. وهي تهدئ الأعصاب وتخفف تؤثر العضلات وتفرج المفاصل والرياح وعندما توضع خارجياً، تكون مبيدة للحشرات ومحمرة (مهيجة) وتنبه دوران الدم محلياً



الخزامى تزرع على نطاق واسع من أجل العطور والاستخدام الطبي

المنبت والزراعة

الخزامى موطنها فرنسا وغربي المتوسط، وتزرع في أنحاء العالم من أجل زيتهما الطيار، وتزرع كثبة حدائق حتى المروج شمالاً تستنبت من البذور أو الفسائل وتحتاج إلى مكان مشمس تقطف الأزهار في الصباح في أواسط الصيف وتجفف أو تقطر لاستخراج الزيت العطري

الأنواع ذات الصلة

الخزامى السنبلية (*L. spica*) تعطي زيتاً أكثر من الخزامى المخزنية، لكنه ذو نوعية أدنى وتستخدم الخزامى البحرية (*L. stochas*) كفسول مطهر للجروح والقروح في إسبانيا والبرتغال وزيتها أدنى نوعية من زيت الخزامى المخزنية

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الجهاز العصبي الخزامى معروفة لمفعولها الملطف والمهدئ، وتمزج مع أعشاب مركبة أخرى لتفريج النعاس والبهوجية والصداع والشقيقة كما أنها تساعد في تخفيف الاكتئاب

■ الهضم على غرار كثير من الأعشاب ذات المحتوى العالي من الزيت الطيار، تلطف الخزامى عسر الهضم والمفص وتفرج الريح والتخمة

■ الربو يساعد مفعول الخزامى المرخي في جعلها مفيدة لبعض أنواع الربو، وبخاصة حيث يكون فرط العصية ميزة ملحوظة

■ الزيت العطري الزيت علاج إسعاف أولي قيم، فهو مطهر قوي

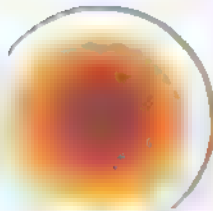
المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (حتى 3%) يحتوي على أكثر من 40 مكوناً، منها أسيتات الليناليل (30-60%) والسينيول (10%)، واللينالول والنيروول واليورينول

■ فلافونيات

■ حموض التنيك

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبغة (الإعدادها، من 291)
للأرق، يؤخذ
صغيرة مع الماء ليلاً



زيت التدليك للصداع
تمزج 20 نقطة مع 20 مل من زيت حامل
وبذلك (انظر من 296)

■ الزيت العطري يوضع الزيت غير المحفف للسمات الحشرات
■ البقيع (الإعدادها، من 290) علاج مهدئ لمشكلات الهضم. لعسر الهضم، يؤخذ 12 كوب مرتين يومياً

الاستخدامات الذاتية

■ الأرق، من 309

■ ألم الأذن، من 312

■ ألم الظهر، من 313

■ الألم العصبي، من 308

■ الحروق وحرق الشمس، من 309

■ الصداع والشقيقة، من 309

■ المفاصل المتيبسة المؤلمة، من 313

يساعد في شفاء الحروق والجروح والقروح. وعندما يفرك على لسعات حشرات يسعد في تفريج الآلم والالتهاب، ويمكن استخدامه لعلاج الجرب وقمل الرأس. ويخفف تدليك بضع نقاط على الجبهة الصداع، وتفرج إضافة 5 نقاط إلى مغطس الحمام ليلاً تؤثر العضلات وتقوي الجهاز العصبي وتحث على النوم العميق في الليل.



اللوبيلية
نبات حشوية تنمو 90 سم
ذات أوراق رجمه بشكل
وإزهار زرقاء داكنة ذات
مسحة قرمزية

اللوبيلية المنفوخة Lobelia, Indian tobacco

Lobelia inflata (Campanulaceae)

السماد من الحليسة الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية ذات خصائص
هامة مصادرة لتنشيط ويساعد
في تطهير بشكل انتقائي



أجزاء هوائية محفلة

أجزاء هوائية
عصا

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

بمستحضرات لا توجد إلا بوصفة من عشاب طبي أو طبيب، ولا تأكل البنية العصا
الإفراط في أكلها يضر (يحدث التقيؤ أو لا) لكن قد يكون قاتلاً وهي عشبة
محظورة في بعض البلدان

القيح بـ صبغ لانتهاج
العصب

الأقراص المحتوية على
اللوبيلية وأعشاب أخرى
تستخدم لعلاج الربو
فصلي

الصيغة معصر لتدريج
الربو

اللوبيلية المنفوخة مصاد قوي للتنشيط تستخدم للأصطرابات التنفسية
والعصبية وكانت إلى جانب أنواع اللوبيلية الأخرى علاجاً أميركياً محلياً
لكثير من الحالات. كانت تستخدم عشبة للتقيؤ وعلاجاً للديدان
والأمراض الزهرية ومُقشعاً expectorant. كما كانت اللوبيلية المنفوخة
تدخّن أيضاً كبديل للتبغ واشتهرت بأن لها بعض خصائصه السحرية.

أساساً، لكن هناك الكثير غيره
■ حموض كربوكسيلية

الأفعال الرئيسية

- ممهية للنفس
- مصادرة لتنشيط
- مُقشع
- يحصر على تنقيؤ
- يزيد لتعرق

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج أميركي محلي لللوبيلية
علاج محلي له تطبيقات عديدة. وقد دعا
إلى استخدامه في وقت لاحق العشاب
الأميركي صموئيل طومسون
Thomson (1769-1843) الذي جعل
العشبة عماد نظامه العلاجي (انظر ص
48) وقد استخدمها أساساً للحث على
التقيؤ

■ الخصائص العلاجية العشبة
سكملت مصادرة لتنشيط ويحث مكوناتها
اللوبيلين المركز التنفسي في ساق
اندماغ ما ينتج تنفساً أعمق.

■ المشعلات التنفسية اللوبيلية
مصاد قوي لتنشيط و ممهية للنفس
وهي مفيدة لحالات صيق الصدر
في ذلك الربو، وخاصة ربو القصبي
والتهاب القصبات. وتساعد العشبة في
إرخاء عضلات الأنابيب القصبية
الصغيرة ومن ثم فتح المجاري
التنفسية وتنبيه التنفّس وتنشيط إخراج
البلغم بالسعال ولطالما مُزجت
اللوبيلية مع الفليفلة الدعالية (Capsicum
frutescens، ص 70) في الموروث
الأنكو ميريكي ممفعولها المدفء
والممنه يساعد في دفع الدم إلى المبطق
رُحنها، اللوبيلية.

■ التطبيقات الخارجية بعض
المكوّنات، وبخاصة اللوبيلين، تتفكّك



اللوبيلية المنفوخة ذات أزهار زرقاء
داكنة تنمو في حشائش
واستخدمت لإبعاد الأشباح

المنبت والزراعة

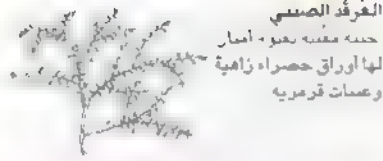
اللوبيلية المنفوخة نبتة أميركية محلية
وتوجد في كثير من أنحاء أميركا
الشمالية، لا سيما في الأجزاء الشرقية
من الولايات المتحدة تنبت على جوانب
الطرقات وفي الأماكن المهملّة وتفضّل
التربة الحمضية تجنّب الأجزاء الهوائية
في وائل، حريف، عندما تنمو محفلات
البذور، وتجفّف بعناية.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أربعة أنواع أخرى على الأقل من
اللوبيلية كانت تستخدم تقليدياً من قبل
الأميركيين الأصليين إحداها، لوبيلية
السفلس (*L. siphilitica*) اعتقد
الأميركيون الأصليون والمستوطنون
الأوروبيون أنها ذات قدرة على علاج
السفلس، كما يوحي اسمها اللاتيني
وتستخدم اللوبيلية الصينية (*L.
chinensis*) في طب الأعشاب الصيني
كمدرّ لسول وبدء الأعاعي

المكوّنات الرئيسية

■ فواصل إسميريدين لوبيين



العُرقَد الصيني
حبه مقوية - أمار
لها أوراق حصاء زاهية
وعصاة قرمرية

Lycium, Chinese Wolfberry العُرقَد الصيني Lycium Chinense (Solanaceae)

العُرقَد عشبة صينية رئيسية مقوية ذكرت لأول مرة في كتاب «تُحف المزارع الإلهية» Divine Husbandman's Classic الموضوع في القرن الأول الميلادي. يعتقد في الماثور أنها تطيل العمر، ويُقال إن عشاباً صينياً عاش 252 سنة عزا طول عمره إلى الأعشاب المقوية، بما فيها العُرقَد الصيني. واليوم، تلقى عنبات وجذور هذه العشبة استخداماً طبياً واسعاً

الأجزاء المستخدمة



الجذر يستخدم
في مسحوق
لغرض تحمي

حذر عص

العنبات بوزن شبه ونصف منها المعني والجذر



عصاة محففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

عصاة عصاة
على حد



صنع المغلي بواسطة العنبات تهرم
العنبات المجففة وتغلى على نار حفيفة (انظر
ص 291) لصنع العصير، يؤخذ 100 مل
يوميًا

مغلي الجذر (الإعداد، ص 291)
للحمى يؤخذ 100 مل يوميًا

صبغة الجذر (الإعداد، ص
291) - 100 مل يوميًا
من محففة بوزن 100 مل يوميًا

الجذر

- مخفض للحمى
- يخفض ضغط الدم

الأبحاث

- الغمرة تحمي العنبات الكبد من
المطبخ الناتج عن التعرض للسموم
- الجذر من المعروف أن الجذر
ينبه الجهاز العصبي نظير الودي
الذي يتحكم في الأعمال البدنية
اللاإرادية كما يرخي عضلات
الشرايين ومن ثم يخفض ضغط
الدم. وقد أظهرت الأبحاث
الصينية أن للجذر قدرة كبيرة
على خفض الحمى، وفي تجربة
سريرية واحدة كان له تأثير هام في
خفض الحمى الناتجة عن الملاريا

الاستخدامات الماثورة والحالية

- مقو للدم تؤخذ عنبات العُرقَد في
الصين كمقو للدم، وهي تحسن الدوران
وامتصاص الخلايا للمواد المغذية
وتساعد في كثير من الاعراض منها
الدوام والطنين وتشوش الرؤية
وحالات الهزال

■ مقو للكبد والعينين العنبات

مقوية للكبد والعينين، في الطب
الصيني، يرتبط الكبد بالعينين وتعتبر
عنبات العُرقَد ممتازة لقصور البصر

■ خصائص تبريدية يُستخدم جذر

العُرقَد في الصين لتبريد الدم ويساعد
في خفض الحمى والتعرق والهيوجية
والعطش وتساعد هذه الخصائص
المبردة أيضاً في وقف الزعاف وتلطّف
السعال والأزيز عندما تكون ناتجة عن
أنماط من الحرارة المفرطة

■ ضغط الدم نتيجة للأبحاث

الحديثة، بدأ جذر العُرقَد يستخدم في
الصين لعلاج ارتفاع ضغط الدم



العُرقَد الصيني ينتج عنبات مقوية للدم
وفي الصين تؤكل نيئة وتستخدم في
الطهي

المنبت والزراعة

ينبت العُرقَد الصيني في أنحاء كثيرة
من الصين والتبت ويذرع على نطاق
واسع في وسط الصين وشمالها
يستنبت من البذور في الخريف، يمكن
اقتلاع الجذر في أي وقت من السنة،
لكن يشيع جنيه في الربيع وتططف
العنبات في أواخر الصيف وأوائل
أحريف

المكونات الرئيسية

- بيتاين
- بيتا - سيتوستيرول

العنبات فقط

- فيسبين
- كاروتين
- فيتامينات B1 و B12 و C

الجذر فقط

- حمض اقرفة
- حمض السليك

الأفعال الرئيسية

العنبات

- مقوية
- تحمي الكبد

البَلَقَاء Tea Tree

Melaleuca alternifolia (Myrtaceae)



البلقاء
سنة 1855
نمو من لها صفير
من اللحاء الورقي وأوراق
مسة وسمايل أرمار
بصاء

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على مستويات
عالية من الزيت العطري المطهر
وتستخدم في مستحضرات من
أجل مشكلات الجلد والعدوى

للأوراق عطر قوي
عند سحقها

أوراق عصا

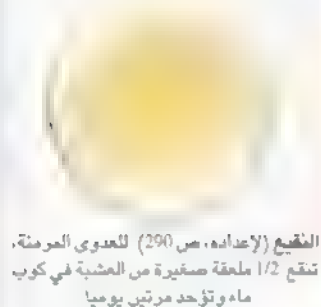
ورق
محفلة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

منحه لا يزهو الزيت العطري داخله
لا يشراف صمغ

الكريم تصاف 5 نقاط من الزيت العطري
إلى ملعقة صغيرة من كريم أساسي وتوصف
على المناطق المصابة 3 مرات يوميا



الزيت العطري تصاف
3 نقاط إلى 12 نقطة من
زيت حامل وتدهن على
سعة القدم

الفواذج (إعدادها، ص 296) للعدوى المهبلية، تولج فريجة 3 مرات يوميا

للعدوى المهبلية بما في ذلك السُلَاق

الاستخدامات الذاتية

- سعة القدم، ص 305
- السُلَاق المهبلي، ص 314
- العدء والحبوب، ص 305

المزمن

- العدوى الفموية العنيفة فعالة في
غسل الفم لمواجهة العدوى الفموية
ومرض اللثة، ويمكن استخدامها أيضاً
للغرعة من أجل التهاب الحلق
- العدوى المهبلية البلقاء ممتازة

البلقاء، وزيتها العطري على وجه الخصوص، هي واحدة من أهم
المطهرات الطبيعية. وتستحق هذه العشبة مكاناً في كل خزانة طبية نظراً
لقاوتها للسعات والحروق والجروح والتهابات الجلد على اختلافها
والبلقاء موطنها أستراليا، وهي علاج ماثور عند سكان أستراليا
الأصليين. تم التوصل إلى خصائصها العلاجية في العشرينيات،
وتستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة فضلاً
عن أستراليا

- مضادة للخطر
- مضادة للفيروسات
- منبهة للمناعة

الأبحاث

■ الخصائص المطهرة أجريت
الأبحاث على الزيت العطري للبلقاء
لأول مرة سنة 1923 في أستراليا وقد
خضع لفحوص واسعة منذ الستينات
وتأكدت خصائصه المطهرة. وبيئت
التجارب السريرية، في أستراليا
بشكل رئيسي، أنه فعال في علاج
كثير من الحالات المعدية، وخاصة
المشكلات الفطرية والجلدية مثل
السلاق المهبلي والعدء والتأليل.

■ المكونات الفعالة من أهم
المكونات المعروفة التربينين-4-
ول، المطهر الهام الذي يتحكمه الجلد
بشكل جيد ويحتوي الزيت على
السينيول الذي يمكن أن يهيج الجلد.
وتفاوتت مقوى السينيول، إذ إن الزيت
الريء النوعية يضم أكثر من 10%،
وفي بعض الحالات يصل إلى 65%

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج ماثور البلقاء علاج ماثور
عند سكان أستراليا الأصليين تُسحق
الأوراق وتستنشق أو تستخدم في
النقائع من أجل السعال والركام
والالتهابات الجلدية

■ المشكلات الجلدية يمكن وضع
البلقاء على العدوى الجلدية مثل سعة
القدم والقوباء، فضلاً عن المسامير
والتأليل والعدء والحبوب والحروق
المتنبهة والجروح ولسعات الحشرات
واللدغات وغير ذلك من الحالات
الجلدية

■ العدوى المزمنة يمكن أخذ البلقاء
داخلياً كعلاج للعدوى المزمنة وبعض
العدوى الحادة، لا سيما التهاب المثانة
والحمى النّدية ومتلازمة التعب



البلقاء توفر إحدى أكثر المواد المطهرة
لطبيعية فعالية

المهنية والزراعة

البلقاء موطنها أستراليا، وتنتشر في
الغربة الرطبة لنيو ساوث ويلز
وكوينزلاند، وتزرع الآن على نطاق
واسع، لا سيما في نيو ساوث ويلز
تُسببت البلقاء من الفسائل في الصيف
تُحصى الأوراق والفروع الصغيرة على
مدار السنة وتقطر لإنتاج الزيت
العطري

الأنواع ذات الصلة

من أنواع البلقاء الأخرى التي توفر
زيوتاً عطرية قيمة البلقاء البيضاء (M.
leucadendron، ص 232) والبلقاء
عريضة الورق (M. viridiflora)
والبلقاء الكتانية (M. linariifolia)،
وزيتها العطري شديد الشبه بالزيت
العطري للبلقاء.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (النسب متفاوتة)
تربينين-4-ول (40%)، غاما-تربينين
24%، الفا-تربينين (1%)، سينيول
6%

الأفعال الرئيسية

- مطهرة
- مضادة للجراثيم



الترنجان
سنة معمرة تعلو ١٩
أمتار، لها أزهار صغيرة
بيضاء وأوراق مسننة ذات
عروق عسيفة

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تستخدم في كثير من
المستحضرات كعلاج مهدئ



أجزاء هوائية غضة

تعطي الأوراق عطر الليمون عند سحقها

أجزاء هوائية مجففة

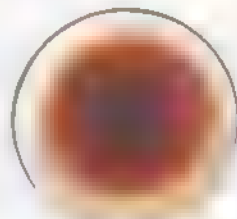
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

مسممه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص



الزيت العطري للحلأ النطاقي،
تضاف ٩ قطرات إلى ١ ملعقة صغيرة
من زيت الزيتون وتذلل المسطقة
المؤلمة بلطف (انظر ص 296)

النقيع (الإعداد، ص 290)
للصداع العصبي، يشرب كوب
٦ مرات يومياً



الصفقة (الإعداد، ص 291)
لفلق والاكنتاب المعتدل، ١/2
ملعقة صغيرة مع الماء ١
مرات يومياً

الغسول لعقولة الشفة، يصنع نقيع (انظر ص 290) ويوضع بانتظام (انظر ص 305)
العصير يوضع على الحروح والحلوف عند الحاجة
المزهم (الإعداد، ص 294) يوضع على لسعات الحشرات

- تشنج المعدة، ص 305
- عقبولة الشفة والضماق والحلا
النطاقي، ص 304
- الغثيان الناتج عن مشكلات
عاطفية، ص 306
- القلق والاكنتاب والتوتر، ص 306

- إسعاف أولي للجروح ولسعات
الحشرات ومفيد للحصى.
- الاستخدامات الذاتية
■ الإنفلونزا مع ألم العضلات
والأوجاع، ص 311.

الترنجان، الحبق الترنجاني Lemon Balm, Balm Melissa officinalis (Labiatae)

عندما كتب جون أفلين Evelyn (1620-1706) أن الترنجان علاج للدماغ،
يقوّي الذاكرة ويطرد الاكتئاب، فقد أوجز تراث الترنجان الطويل كعلاج
مقوّي لرفع المعنويات ويريح القلب. واليوم، لا تزال هذه العشبة الزكية
الرائحة تقدّر على نطاق واسع لخصائصها المهدئة، وقد بيّنت الأبحاث
الحديثة أنها تساعد كثيراً في علاج عقبولة الشفة cold sores.

■ مقوّي للأعصاب

■ الأبحاث

■ الزيت الطيار بيّنت الأبحاث
الألمانية أن الزيت الطيار، لا سيما
السيترال والسيترونيال، يهدئ
الجهاز العصبي المركزي كما أن الزيت
مضاد قوي للتشنج

■ متعدّدات الفسول متعدّدات
الفيبول طاردة للديدان، وهي تحارب
على الأخص فيروس عقبولة الشفة
وفي إحدى الدراسات البحثية حفّض
زمن شفاء عقبولة الشفة إلى نحو ٦ أيام
وتضاعف الزمن بين الإصابة به
وتجده

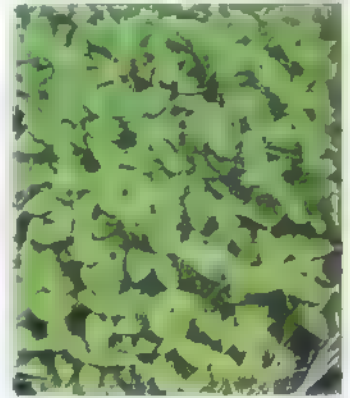
■ الغدة الدرقية يكبت الترنجان عمل
الغدة الدرقية

■ الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الاستخدامات المأثورة كانت هذه
العشبة تؤخذ دائماً لرفع المعنويات
وكان يعتقد أن أخذها بانتظام يطيل
العمر. ومن الاستخدامات المأثورة
الأخرى شفاء الجروح وتفريغ الحفصان
وترخية القلب وعلاج ألم الأسنان

■ مقوّي مرخ حديث الترنجان مقوّي
مرخ للقلق والاكنتاب المعتدل والتحمل
والهيجية، وهو يخفّف الشعور
بالعصبية والذعر وغالباً ما يهدئ
سرعة القلب حيث أنه علاج قديم
للحفصان ذي المنشأ العصبي، ويعيد
الترنجان عندما يؤدي فرط القلق إلى
مشكلات هسبية مثل عسر الهضم
والحموضة والاعتير واستفاح انطر
والأم القولون

■ عقبولة الشفة يفرّج الترنجان
عقبولة الشفة ويقلّل فرص تكرّرها
■ عشبة هرمونية بعد اكتشاف
مفعوله المضاد للدرق، تعطي العشبة
لمن لديه غدة درقية مفرطة النشاط
■ استخدامات أخرى الترنجان علاج



الترنجان يشتق اسمه النباتي من
اليونانية melissa بمعنى النحل، ويشير
إلى جاذبيته العظيمة للنحل

■ المنبت والزراعة

الترنجان موطنه جنوبى أوروبا وغربي
آسيا وشمالى إفريقيا، وهو يزرع اليوم
في كل أنحاء العالم تستنبت النبتة من
البذور أو الفسائل في الربيع تجنى
الأجزاء الهوائية من أوائل الصيف فما
يلى، ويفضّل جنباً قبل تفتح أزهارها
مباشرة عندما يكون تركيز الزيت
الطيار عالياً

■ المكونات الرئيسية

- زيت طيار يصل إلى 0.2% (سيترال،
أكسيد الكاريوفيلين، ليبالول،
سيترونيال)
■ فلافونيات
■ ثلاثيات التربين
■ متعدّدات الفينول
■ حموض التنيك

■ الأفعال الرئيسية

- مرخ
- مضاد للتشنج
- يزيد التعرق
- طارد للديدان
- مضاد للفيروسات



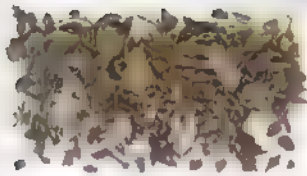
النعنع
سنة حولية قوية العطر
مربعة الساق تعلو ٨٠
سم، ولها أوراق مصنفة

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تقطر من أجل
زيتها الطيار وتستخدم في
عدة مستحضرات

تحتوي الأوراق على مستويات عالية
من الزيت الطيار الذي
له خصائص مضمية هامة

أجزاء هوائية غصنة



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يعطى النعنع للأطفال دون الخامسة، لا يؤخذ
الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص ويجب ألا
يوصف الزيت العطري للأطفال دون 12 عاماً



الدهون يصنع من استقيع
السكر من ١٠٠ يوصف
على الحد المسموح

النعنع (الإعداد، ص 290)
لتحسين الهضم، يشرب
كوب بعد الوجبات

الزيت العطري
يحفظ في سعة
(الطر ص 295)
ويدهن على الحكة
تخفيف صداع

مهم الصيغة تمزج مع أعشاب أخرى وتوصف للمشكلات الهضمية بشكل رئيسي
البرشامات توصف لمتلازمة الأمعاء الهيجية

النعنع Peppermint

Mentha x piperita (Labiatae)

موطن النعنع غامض، لكنه موجود منذ زمن طويل، فقد عُثر على أوراق
مجففة في أهرام مصر ترجع إلى نحو سنة 1000 ق.م. وكان ذا قيمة
عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن
الثامن عشر. تكمن القيمة العلاجية الرئيسية للنعنع في قدرته على تفريج
الريح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص، غم أن له استعمالات أخرى
عديدة

■ بيته إمرار الصفراء
■ مطهر

الأبحاث

■ الزيت الطيار بيئت الأبحاث أن
الزيت الطيار مضاد قوي للجراثيم
والمنتول (وهو من مكونات الزيت)
مطهر ومضاد للفطر ومبرد ومخدر
للجلد رغم أنه مهيج أيضاً.
■ العشبة بأكملها للعشبة بأكملها
تأثير مضاد للتشنج في الجهاز
الهضمي. وقد أكدت التجارب
السريرية التي أجريت في التسعينيات
في الدانمارك وبريطانيا قيمتها في
معالجة متلازمة الأمعاء الهيجية

الاستعمالات الماثورة والحالية

■ المشكلات الهضمية النعنع ممتاز
للحار الهضمي يريد تدفق العصارات
الهضمية وانصغراء ويرخي العضلات
يحفف العثيان ومغص المعدة والأمعاء
والريح ويطفئ الأمعاء المتهيجة.
وبتطليته بطانة القولون وعضلاته،
يساعد الإسهال ويفرج القولون
المتشنج (غالباً ما يسبب الإمساك)
■ تفريج الألم عندما يوضع النعنع
على الجلد، فإنه يفرج الألم ويخفف
الحساسية. كما أنه يفرج الصداع
والشقيقة المرتبطة بضعف الهضم.
■ العدوى يستخدم الزيت المخفف
كنشوق ومروخ للمصدر من أجل
العدوى التنفسية والعشبة بأكملها
مهمة للعدوى الهضمية.

الاستخدامات الذاتية

■ الإنزيم، ص 300
■ الذيق العصبي، ص 303.
■ الصداع الهضمي، ص 309.
■ الغثيان والصداع، ص 306



النعنع يزرع في كثير من أنحاء العالم
من أجل زيت

المسبب والزراعة

يُزرع النعنع تجارياً وفي الحدائق في
أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية
يستنتج من العذور في الربيع ويحصد
قبل أن يزهو في الصيف في طقس
شمس حاف

الأنواع ذات الصلة

النعنع هجين من نعن الماء (*M. aquatica*) والنعنع السنبل (*M. spicata*) الذي له خصائص علاجية
مماثلة لكنها أقل قوة

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (حتى 1.5%) يضم
المنتول (33-55%) والمنتول
(10-40%)
■ فلافونيات (لوتولين، منتوسيد)
■ حموض فينولية
■ ثلاثيات التربين

الأفعال الرئيسية

■ طارد للريح
■ يفرج تشنج العضلات
■ يزيد التعرق



شجرة جوز الطيب
شجرة راسمة لا حصر
مطلوب منها بهار ق
عصره وعقد من ابره
الأصفر الصغير

الأجزاء المستخدمة

القشر يحيط بغلاف
البذر يستخدم في
الطهي وكدواء

قشر قرمزي
عص

بصفر القشر
عصيف يحف

غلاف البذر الحشوي
لذي يحوي عسل للث
(جوزة الطيب)

نمرد مع اسدر
والقشره

قشره ومدره محفلة

لب (جوزة الطيب)
البذرة المجفف

حوزة الطيب (لب البذرة) علاج
منه للعدوى المعوية والحالات
الرثية

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بأشراف مختص لا يؤخذ أكثر من 3 غ مع العشة يومياً لا يوجد الماء الحار



الزيت العطري
سحوره يستخدمه
اعشوس احب
علاج لقلب

حوز الطيب امشور
للإكزيمه مارج 2 ملعقة
صغره مع قس من اماء
ونمرد ثم يوصع

القشر المطحون
يوصف لعلاج
الربح والتخمة

التقيح لالتهاب المعدة والأمعاء
تضاف رشه من جوز الطيب إلى
كوب من نقيع العسل (انظر ص
111) تؤخذ 3 مرات يومياً

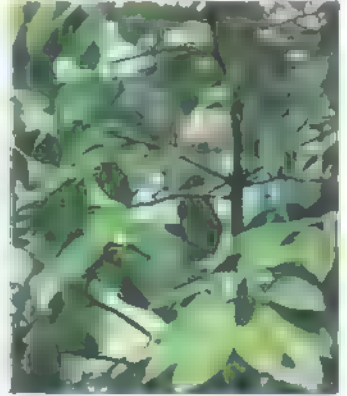
المرهم يصنع من الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب)، لحالات الرثية (الروماتيزم)، يوصع
عدة مرات في اليوم

جوز الطيب (وقشره) Nutmeg & Mace

Myristica fragrans (Myristicaceae)

جوز الطيب وقشرة جوز الطيب مصدرهما شجرة جوز الطيب ولهما خصائص طبية متماثلة. لا يُستخدم جوز الطيب كثيراً في الغرب بسبب صميته إذا أخذ بجرعات مرتفعة، لكنه مع ذلك دواء مهم يُستخدم بشكل رئيسي لتنبه الهضم ومعالجة عداوي السبيل الهضمي. ولطالما حظي جوز الطيب بتقدير كمقو للباه وعلاج للإكزيمة والرثية (الروماتيزم).

- يمنع التقيؤ
- منه
- القشرة
- منه
- طاردة للريح



جوز الطيب يُزرع تجارياً في المناطق
المدرية

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **المشكلات الهضمية الزيت**
العطري لجوز الطيب ذو تأثير محدر ومنه للمعدة والأمعاء يريد الشهية ويحفف انقباض والقيء والإسهال وهو دواء مفيد لكثير من المشكلات الهضمية، وبخاصة التهاب المعدة والأمعاء

■ **دواء صيني** يُستخدم جوز الطيب في الصين للإسهال بوجه خاص، فيساعد في تدفئة الأمعاء وإمساكها ويفرّج ألم البطن وتعدّد الناتج عن البرد

■ **مقو للباه** لجوز الطيب في الهند شهرة قديمة كمقو للباه، ويعتقد أنه يزيد القوة الجنسية

■ **الاستخدامات الخارجية المرام**
التي تستند على الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب) تستخدم لعلاج حالات الرثية (الروماتيزم) ولها تأثير مضاد للتهيج وتحث على تدفق الدم إلى المنطقة وفي الهند يطحن جوز الطيب ويضع ويوضع على مناطق الإكزيمة والسعفة.

■ **الأمان** الجرعات الطبية المتدنية وامقادير اطهيية مأمونة. لكن العشة منه قوي ومهلوسة وسامة عند الإفراط في تناولها. ومن المعروف أن استهلاك جوزتين كاملتين يُسبب الوفاة. الميربستيسين هو المكون المسؤول عن السمية وهو أيضاً مهلوس. كما أن السفرول معزولاً وبجرعات عالية من المواد المسرطنة

المنبت والزراعة

أشجار جوز الطيب موطنها جزر مولوكا بإندونيسيا، وهي تُزرع اليوم على نطاق واسع. وتُستنبت أيضاً من البذور التي تُزرع عند نضجها، وتعطي الشجرة ثماراً بعد نحو 8 سنوات، ويمكنها مواصلة حمل الثمار أكثر من 60 سنة. تقطف الثمار عند النضج ويفصل عنها جوز الطيب ويجفف.

المكونات الرئيسية

الجوزة:
■ زيت طيار (حتى 15%)، يضم الألفا-بينين والبيتا-بينين والألفا-ترينين والبيتا-ترينين والميربستيسين والإلينسين والسفرول.
■ زيت ثابت (زبدة جوز الطيب)، ميربستين وبوتيرين

القشرة:
■ زيت طيار (مماثل للجوز لكن تركيز الميربستين أعلى)

الأفعال الرئيسية

الجوز:
■ طارد للريح
■ يفرج تشنج العضلات



حبق الرهبان
حولية عطرية تملو 70
سم بها غار صغيره
رصاصه الى حمراء و
نصاء

حَبَقُ الرَّهْبَانِ، رُبْحَانِ سَلِيمَانِ Holy Basil *Ocimum sanctum* (Labiatae)

حبق الرهبان مثل الحبق المعروف يأتي من الهند حيث يُعتبر العشبة المقدسة للإلهة لكشمي Lakshmi، زوجة الإله فيشنو Vishnu الذي يحفظ الحياة. تسمى بالهندية تولسي Tulsi وتعني لا نظير له، وللعشبة خصائص طبية هامة، لا سيما قدرتها على خفض مستويات سكر الدم ولهذه العشبة في طب الأعشاب الهندي كثير من الاستخدامات، مثل تفريج الحميات والتهاب القصبات والربو والكرب وقروح الفم



حبق الرهبان يسمى كذلك لأنه غالباً ما يُزرع حول المعابد في الهند

المنبت والزراعة

حبق الرهبان موطنه الهند وغيرها من المناطق المدارية في آسيا. كما أنه يُزرع على نطاق واسع في أميركا الوسطى والجنوبية من أجل خصائصه الطبية بشكل رئيسي يمكن أن يستعمل حبق الرهبان من الدور وعالم ما يزرع كنبه للريثة تقطف الأجزاء الهوائية قبل تفتح الأزهار في أوائل الصيف

الأنواع ذات الصلة

النوع المطبخي المألوف الذي يُسمى الحبق المعروف (*O. basilicum*)، ص 238 قريب وثيق الصلة

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (1%) يضم اليوجينول (70-80%) ومثيل تشافيكول ومثيل يوجينول وكاروفيلين
- ملاعيق (بيجيس وبيجيسين)
- ثلاثي التربين (حمض الأورسوليك)

الأفعال الرئيسية

- يخفض مستويات سكر الدم
- مضاد للتشنج
- مسكن
- يخفض ضغط الدم
- يخفض الحمى

- مواثم (مكثف)
- مضاد للالتهاب

الأبحاث

- السكري تجري أبحاث حول قدرة حبق الرهبان على خفض مستويات سكر الدم، ومن ثم مساعدة المصابين بالداء السكري منذ عقود وقد ثبت الآن أنه دواء مفيد لبعض أنواع السكري
- الأبحاث الهندية أثبتت الأبحاث في الهند أن حبق الرهبان يساعد في خفض ضغط الدم وأن له خصائص مضادة للالتهاب ومفرجة للآلام وخافضة للحمى ويبدو أن العشبة تكبت إنتاج المنى

الاستخدامات الماثورة والحالية

- الاستخدام الماثور لطلالما اعتبر حبق الرهبان عشبة مقوية ومنعشة مفيدة في تحسين الحيوية
- علاج أيورفيدي يستخدم حبق الرهبان في الطب الأيورفيدي من أجل الحميات شكل رئيسي ونه وضعه هندي ماثورة تمزج الفلفل الأسود (*Piper nigrum*)، ص 248 والزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153 والعسل في علاج يمنع العدوى ويتحكم بارتفاع الحرارة

- القلب والكرب يعتقد أن حبق الرهبان اليف للقلب يقيه من الكرب ويخفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، وهو مشهور في خفض الكرب ويعتبر مكيكاً يساعد الجسم في التلاؤم مع المتطلبات والكروب الجديدة

- علاج للسكري إن قدرة العشبة على المساعدة في تثبيت مستويات السكر في الدم تجعلها مفيدة في علاج السكري
- مشكلات التنفس حبق الرهبان مفيد للعداوي التنفسية، لا سيما الزكام والسعال والتهاب القصبات وذات

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية مقوية ومنعشة
دات خصائص أخرى كثيرة

أجزاء هوائية غضة

الأوراق مسنة
ومغطاة بوبر



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



العصير لعدوى الجلد، يوصى 10 مل على
الجرح المصاب مرتين يومياً



المفلي (إعداده، ص 290)
يستخدم للحميات وكقوة. يؤخذ كوب
يومياً كمقو عام



المسحوق لفروح الدم
يعرك المسحوق مسكناً
على المناطق المتقرحة
عدة مرات يومياً

ويساعد عصير العشبة أو مسحوقها
في شفاء قروح الفم

الاستخدام الدائي

■ العضات والسعات، ص 303

الجنب كما أنه يعالج الربو
■ استخدامات أخرى يستخرج
عصيره ويوضع على لسعات الحشرات
والسغة وامراض الجلد، كما يستخدم
كقطرة للأنف من أجل عدوى الأنف



الفاونيا البيضاء
معمرة منتصبة ناعمة
2 متر، لها أزهار بيضاء
كبيرة وأوراق حصراء
عميقة مقسمة

White Peony الفاونيا البيضاء. الفاونيا الصيفية *Paenonia lactiflora* syn. *P. albiflora* (Paeoniaceae)

يعود تاريخ الاستخدام الطبي للفاونيا البيضاء في الصين إلى 1500 سنة على الأقل. وهي معروفة على نطاق واسع بأنها إحدى الأعشاب المستخدمة لصنع حساء الأشياء الأربعة، Four Things Soup. وهي مقوية للنساء وعلاج للمشكلات النسائية والمغص والالم والنّوام dizziness. ومن الماثور أن النساء اللواتي يتناولنها بانتظام يتألقن مثل الزهرة نفسها

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنج
- مقوية
- قابضة
- مسكنة

الأبحاث

■ الفاونيا فلورين مضاد مهم للتشنج يرخي التشنج المعوي فضلاً عن عضلات الرحم. بينت التجارب الصينية المجرة خلال الثمانينيات أنه يُضاد الأكسيتوسين، وهو الهرمون الذي يحدث تقلصات الرحم. ويُعتقد أن الفاونيا فلورين خافض معتدل للضغط يخفض ضغط الدم ويزيد تدفق الدم إلى القلب عبر الشرايين الإكليلية كما أنه يظهر خصائص معتدلة مضادة للالتهاب وخافضة للحمى

■ عقولة الشفة قد يكون لفلورين البنتاغالويل مفعول مضاد لفيروس عقولة الشفة والحلا البسيط

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ حساء الأشياء الأربعة تعتبر الفاونيا البيضاء عشبة نسائية بشكل رئيسي. وهي مع الرهمانية للزجة (*Rehmannia glunosa* ص 123) والأمجدان (*Ligusticum wallachii*) وحشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis* ص 60) من مكونات حساء الأشياء الأربعة. أكثر المقويات النسائية استخداماً في الصين

■ علاج نسائي تساعد الفاونيا البيضاء الاضطرابات الحوضية، بما في ذلك النزف الشديد والنزف بين دورتي الحيض، وتستخدم بوجه خاص لعلاج ألم الحيض والمغص. وهي مقوية للدم والبن (انظر ص 38-39) وتساعد في حالات عوز الدم فضلاً عن هبات الحرارة والتعرق الليلي الناتج عن نقص



الفاونيا البيضاء تزرع في الصين لأزهارها العطرة الجميلة وجذورها ذات الخصائص المقوية

المنبت والزراعة

تزرع الفاونيا البيضاء في شمال شرقي الصين ووسط منغوليا، وتُستنت من البذور في الربيع أو من قطع الجذور في الشتاء. تجنى الجذور التي يبلغ عمرها 4 أو 5 سنوات في الربيع أو الخريف

الأنواع ذات الصلة

الفاونيا الشجيرية (*P. suffruticosa*) والفاونيا الحمراء (*P. rubra*) تستخدمان صفاً في الصين ولهما خصائص مماثلة لخصائص الفاونيا البيضاء. والفاونيا المغربية (*P. officinalis* ص 24)، نبتة أوروبية شائعة وثيقة الصلة أيضاً بالفاونيا البيضاء

المكونات الرئيسية

- غليكوريدات تريونويدية أحادية (فاوانيا فلورين والبيفلورين)
- حمض البنزويك
- غلوكور البنتاغالويل

الأجزاء المستخدمة



جذر محفف

الجزء به خصائص دافئة مقوية ومفرجة للأم يفسى ويخفف (استخدمه في كثير من المستحضرات)

جذر عص

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



عصه لا يؤخذ أثناء الحمل

حساء الأشياء الأربعة
(لإعداده، ص 115)
يشرب كوب يومياً كمقو عام

حشيشة الملاك الصينية

المقوي (لإعداده، ص 290)
يساعد في نزف ألم الحيض والنفز الشديد وغيره من الاضطرابات الحوضية لتفريغ ألم الحيض، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات يومياً

عصه

رهمانية لرحمة

الاستخدامات الذاتية

- ألم الحيض، ص 315
- هبات الحرارة والتعرق الليلي، ص 316
- النزف الحيضي الشديد، ص 315

■ مضاد للتشنج توصف الفاونيا البيضاء لآلم تشنج البطن. لا سيما في الزحار وتشنج العضلات وخدر اليدين والقدمين كما تعالج الصداع وطنين الأذنين وتشوش الرؤية



الجنس
نبات معمرة تنمو من
بها أوراق مصوية
مستطيلة وعقدية من
الأوراق الصغيرة
الضخمة إلى صفراء

الأجزاء المستخدمة



جذر محف

الجذر لحمي بعد
سحب الماء يكون
المكونات الفعالة
شديدة التركيز

جذر غص

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة (يمكن أن يسبب الأرق وارتفاع ضغط الدم) لا يؤخذ أكثر من 5 أسابيع
تجنب الكافيين أثناء أخذ الجسم لا يؤخذ أثناء الحمل



الجرعات للإدمان المصبي:
تؤخذ برشامة 500 ملع مرة
يوميًا

الحساء طريقة شائعة لأخذ
الجنس في الصين يضاف
أع من الجذر المجفف لكل
حصة من حساء الحضر
تؤخذ يوميًا

الأفراص طريقة ملائمة لأخذ الجنس تؤخذ للأحداث المكربة على المدى القصير، مثل
الانتقال من المنزل

الاستخدامات الذاتية

- الحفاظ على الحيوية، ص 311
- العناية والقذف المبكر، ص 316
- قلة النوم والإرهاق العصبي، ص 309
- الكرب القصير المدى، ص 308

العرب سواء بقدر ما يُعتبر مقوياً معروفاً
للحياة وهو مفيد لأولئك الذين يكادون
أحياناً مكربة، مثل الخضوع
للأمتحانات. وغالباً ما يساء استخدام
الجنس في الغرب ويجب أن لا يؤخذ
لاكثر من ستة أسابيع

الجنس Ginseng

Panax ginseng (Araliaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الجنس هو أشهر الأعشاب الصينية قاطبة، وقد حظي بتقدير لفوائده
العلاجية منذ 7000 سنة، وتمتع بمكانة عالية لدرجة أن حروباً خيشت
للسيطرة على الغابات التي يزدهر فيها. وقد أدخل طبيب عربي الجنس
إلى أوروبا في القرن التاسع، لكن قدرته على رفع الهمة stamina
ومقاومة الكرب لم تُعرف في الغرب إلا في القرن الثامن عشر.

الأفعال الرئيسية

- مكيف
- مقو

الأبحاث

■ مكيف أجريت أبحاث تفصيلية على
الجنس في السنوات 20-30 الماضية
في الصين واليابان وروسيا وكوريا
وكثير من الدول. وقد تأكدت قدرته
المكيفة (يساعد الجسم في التكيف مع
الكرب والتعب والبرد) وبيئت التجارب
أن الجنس يحسن قدرة الجسم كثيراً
على التحمل على الجوع ودرجات
الحرارة لمتطرفة والكرب العقلي
والعاطفي. كما أن الجنس يعطي تأثيراً
مهدئاً عندما يحتاج الجسم إلى النوم.
وتشبه الجنسيزيدات المسؤولة عن
هذا التأثير في بنيتها هرمونات الكرب
في الجسم

■ أبحاث أخرى يزيد الجنس عمل
المناعة ومقاومة العدوى ويحسن عمل
الكبد

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الأفعال العلاجية يتنوع عمل
الجنس كمكيف، فهو لديه مفعول منبه
على الشباب الذين تكون لديهم القوة
الحيوية «كي» (انظر ص 38-39)
قوية، لكنه مقو ومصح ومهدئ للذين
أضعفهم المرض أو الشيخوخة

■ دواء الجنس يعرف الجنس
في الصين كعشبة منبهة ومقوية
للرياضيين وأولئك المعرضين للكرب
البدني، ومقو للباه عند الذكور. وهو
أيضاً مقو في الشيخوخة ويأخذ الناس
تقليدياً في شمالي الصين ووسطها بعد
أواخر أواسط العمر لمساعدتهم في
تحمل شهور الشتاء القاسية الطويلة
■ مقو غربي لا يعتبر الجنس في



الجنس حظي دائماً بقيمة كبيرة كمقو
في سن الشيخوخة

المنبت والزراعة

الجنس موطنه شمالي الصين
وشرقي روسيا وكوريا الشمالية، لكنه
نادر جداً الآن في البرية وتطلب زراعة
الجنس مهارة فائقة وهو يستلزم من
اندور في الربيع ويتطلب تربة غنية
حيدة التصريف تستغرق البتة 4
سنوات على الأقل لكي تنصح ثم
يحصد الجذر عادة في الحريف ويغسل
ويعالج بالبحار قبل تجفيفه

الأنواع ذات الصلة

أرالية الجنس الظهري (P. *notoginseng*، ص 241)، وأرالية
الجنس الكاذب (P. *pseudoginseng*)
والأرالية الخماسية الأوراق (P. *quinquefolium*، ص 241) لها جميعاً
فوائد هامة

المكونات الرئيسية

- صابونينات تريينويدية ثلاثية
(3-0.7%)، جنسينوزيدات - تم
التعرف إلى 25 منها على الأقل
- مركبات أسيتيلينية
- باناكسانات
- تريينات أحادية نصفية



زهرة الآلام الحمراء
كرمة متسلقة تملو 9
امتار، لها أوراق ثلاثية
الفصوص وأزهار
مخزفة وشار بيضوية
الشكل

زهرة الآلام الحمراء Passion Flower, Passiflora, Maypop *Passiflora incarnata* (Passifloraceae)

زهرة الآلام الحمراء زهرة جميلة ذات 5 أسدية و 3 أقلام، وتحمل اللونين الأبيض والأرجواني المائل إلى الزرقاء، يعتقد أنها تمثل صلب السيد المسيح. لها خصائص مهدئة ومركبة قيمة، ولطالما استعملت كدواء في التراث العشبي لأمريكا الوسطى والشمالية. وكانت تؤخذ في المكسيك من أجل الأرق والصرع والهستيريا.

■ قلوانيات الإندول (هارمان)

الأفعال الرئيسية

- مركبة
- مصادة للتشنج
- مهدئة

الأبحاث

■ الخصائص المهدئة خضعت زهرة الآلام الحمراء لأبحاث مستفيضة لكن نمط فعلها على الجهاز العصبي المركزي غير مفهوم جيداً. للأجزاء الهوائية خصائص مثبتة مركبة ومهدئة تحث على النوم، لكن المكونات التي تسبب هذه الأفعال لم تعرف

■ قلوانيات الإندول لم تثبت الأبحاث بشكل حاسم أن زهرة الآلام الحمراء تحتوي على قلوانيات الإندول

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الأرق زهرة الآلام الحمراء معروفة جيداً كمعالج للأرق وانماط النوم المتقطع، وهي مفيدة لنوبات الأرق القصيرة

■ مركن لطيف هذه العشبة معروفة على نطاق واسع بأنها دواء جيد للقلق والتوتر والهيجية والأرق وتعطي خصائصها المركبة اللطيفة تأثيراً مرخياً يقلل فرط النشاط العصبي والخوف، وتجعلها مهدئة عشبية معتدلة غير إدماني يقارن في بعض النواحي بالناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)، وتوصف أحياناً للاحتلاج

■ تفريج الألم لزهرة الآلام الحمراء خصائص مسكنة قيمة وتعطي لآلام الأسنان وآلام الحيض والصداع

■ التأثيرات المهدئة إن قدرة زهرة الآلام على خفض القلق تجعلها عشبة قيمة لكثير من الحالات العصبية، وهي تستخدم لعلاج حالات متنوعة مثل



زهرة الآلام الحمراء استخدمها شعب الألفونكرين في أمريكا الشمالية كمهدئ عشبي

المنبت والزراعة

زهرة الآلام الحمراء موطنها جنوبي الولايات المتحدة (فيريبييا وتكساس وتينيسي) وأمريكا الوسطى والجنوبية، وهي تزرع اليوم على نطاق واسع في أوروبا، لا سيما في إيطاليا، وكذلك في أمريكا الشمالية تستنت من البذور في الربيع وتحتاج إلى وفرة الشمس تجمع الأجزاء الهوائية عندما تزهير النبات أو تثمر

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 400 نوع من زهرة الآلام *Passiflora* بعضها مشهور كنبات للحدائق وبعضها ذو مفعول مركن مماثل لمفعول زهرة الآلام الحمراء، فقد وجد أن زهرة الآلام المضلعة (*P. quadrangularis*) تحتوي على السيروتونين، وهو أحد المراسيل الكيميائية الرئيسية في الدماغ

المكونات الرئيسية

- فلافونييات (أبيجينين)
- مالتول
- غليكوزيدات السيانو جين (جينوكاردين)

الأجزاء المستخدمة



زهرة غضة

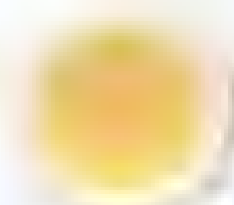
الأجزاء الهوائية
تطبخ عند الحاجة
لصنع النقيع المرخي

أجزاء هوائية
مخففة

أجزاء هوائية
عصه

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات زهرة الآلام قد تسبب الخمول لا تؤخذ جرعات عالية أثناء الحمل



النقيع (الإعداد: ص 290)
مركن مفيد للعقل المفرط
المشاط يؤخذ ملعقة صغيرة مع
الماء يومياً



النقيع (الإعداد: ص 290)، للأرق
بين الحين والآخر، يشرب 2 كوب
أثناء الليل



الأقراص دواء شائع
للأرق والكرب يباع دون
وصفة طبية

المسؤول عن الاضطراب

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309
- انعدام النوم بسبب ألم الظهر، ص 313

الربو والخفقان palpitations وارتفاع ضغط الدم والمغص (التشنج) العضلي وفي كل حالة، تكون خصائصها المهدئة والمصادة للتشنج العام الرئيسي لفائدتها، حيث تخفف فرط النشاط



شجرة الأفوكادو
شجرة دائمة الإحمرار
تصل الـ 20 متراً، لها أوراق
جلدية خضراء غامقة
واضحة

الأجزاء المستخدمة



أوراق مجففة



الأوراق علاج قاضٍ
للإسهال

أوراق عصاة

للقرح القدرية على
طرد الديدان



البذرة تحتوي على
زيت جيد النوعية

الفاكهة مغذية وتستخدم
للمطبخ، الجروح



اللحاء يفصل عن الشجرة
لإستخدامه في علاج الإسهال
والرهاب

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الأوراق أو اللحاء
(إعداد: 29%)
للإسهال، يؤخذ 1/2 كوب
3 مرات يومياً

زيت البذرة، لشوائب
الجلد، يهرق قليل من الزيت على المنطقة يومياً

اللب المهروس للمساعدة
على التئام الجروح، يوضع
قليل من اللب المهروس 3
مرات يومياً

الأفوكادو Avocado

Persea americana (Lauraceae)

تستخدم أجزاء كثيرة من الأفوكادو في طب الأعشاب، الأوراق واللحاء علاج فعال للمشكلات الهضمية والسعال، وللشجرة كثير من الاستخدامات الطبية فضلاً عن كونها مغذية جداً. تستخدم شعوب غواتيمالا المحلية، على سبيل المثال، اللب لتثبيته نمو الشعر والقشر لطرد الديدان والبذور لعلاج الإسهال. ويستخدم لب الثمرة كغذاء للأطفال في غربي إفريقيا



■ طاردة للريح

■ تفرج السعال

■ تحث على النزيف الحيضي

■ لب الثمرة:

■ مطر

■ طاردة للريح

■ القشر:

■ يقصي على الديدان

الأبحاث

■ الكولسترول: بينت الأبحاث أن الثمرة تساعد في خفض مستويات الكولسترول

■ السموم: لوحدها العشب التي تروى على أوراق الأفوكادو أو ثماره أو لحائه تقل عندها الآثار السمية للذرة الحية وغيرها من السموم

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الأوراق واللحاء: أوراق الأفوكادو ولحاء السوق الفتية تنبه الحوض ويمكن أن تحث على الإجهاض ولاها قابضة وطاردة للريح، تؤخذ الأوراق من أجل الإسهال والريح والتخمة وتعتبر قيمة لتفريج السعال ولانسداد الكبد وخفض مستويات حمض اليوريك العالية التي تسبب النقرس gout

■ الثمرة: قشر الثمرة يستخدم علاجاً لطرد الديدان ويشكل لب الثمرة المهروس طعاماً مغذياً ويعتبر أنه ذو خصائص باهية، عندما يستخدم اللب خارجياً يبرد الجلد ويلطخه، يوضع على الجروح المفتوحة وعلى فروة الرأس لتنبيه نمو الشعر

■ الزيت: زيت سدر الأفوكادو يعدي الحدد ويحفظ فوته ويطري الجلد الخشن أو الجاف أو المتقشر، ويحسن نمو الشعر عندما تدلك به فروة الرأس

الأفوكادو مغذ جداً ويشكل غذاء ممتازاً للأطفال

المنبت والزراعة

الأفوكادو نبتة موطنها أمريكا الوسطى وتزرع على نطاق واسع من أجل ثمارها في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك فلسطين وإسبانيا وجنوب إفريقيا. تستنت من البذور، تقطف الأوراق عند الحاجة وتطعم الثمرة غير الناضجة عندما يكتمل نموها

الأنواع ذات الصلة

للأنواع الأخرى من الفرساء *Persea* ثمار مشابهة لثمرة الأفوكادو وتستخدم بطريقة مماثلة

المكونات الرئيسية

الأوراق واللحاء:

- زيت طيار (مبيد شاميكول ألف بيتين)
- هلا ه نبات
- حموض سنيب

لب الثمرة

- بروبينات (حوالي 29%)
- بروبينات أحادية مصفوية
- هيدمبيات A و B و B2

الأفعال الرئيسية

الأوراق واللحاء:

- قابضة



فلفل كافا
جذبة دائمة الخضراء
تتسلق إلى ارتفاع 6 أمتار،
لها سوق لحيمية وأوراق
تشبه القلوب

وكان يستخدم في الماضي بوجه خاص لعلاج الأمراض الزهرية، لا سيما السيلان gonorrhoea. ورغم أن فلفل الكافا لم يعد يستخدم بهذه الطريقة فإنه مطهر بولي يساعد في التصدي للعدوى (الالتهابات) البولية ويهدئ العثانة الهيجية

- مفعو
- يحد من التوتر
- مطهر بولي
- مسكن
- بحث على النوم

الأبحاث

■ **تفريج الألم** فلفل الكافا بخصائصه المفعوية والمسكنة المعتدلة علاج جيد للألم المزمن يساعد في خفض الحساسية وإرخاء العضلات المتوترة استجابة للألم

■ **حالات التهاب المفصل** غالباً ما يكون فلفل الكافا مفيداً لعلاج مشكلات الروماتيزم والتهاب المفصل مثل القرس gout بسبب مفعول فلفل الكافا المسكن والمضاد للمدّر للبول. وتساعد العشبة في تفريج الألم وإزالة الفضلات الناتجة عن المفصل المصاب

■ **علاج مَرخ** فلفل الكافا علاج مأمون ومُثبت للقلق لا يسبب النُوم drowsiness أو يؤثر على قدرة المستخدم على تشغيل الآلات ويمكن أن يؤخذ على المدى الطويل للمساعدة في تفريج الكرب المرمن، وتجعله خصائصه المفعوية للقلق والمرخية للعضلات مفيداً في علاج التوتر العضلي فضلاً عن الكرب العاطفي

■ **الاستخدامات الخارجية** تصلح العشبة كفسول مطهر للقم من أجل ألم الأسنان وقرحات الفم

■ **اللاكتونات** للاكتونات الكافا تأثير مخدّر للجهاز العصبي المركزي، وهي أيضاً مضادة للتشنج وقد بينت الأبحاث أن الكاوايين، على وجه الخصوص، مركّن وللاكتونات الكافا أيضاً تأثير مخدّر على بطانة أسبيات البولية للمثانة

1. مفرج للقلق كشعب نبات بحريه سريري في ألمانيا نشرت سنة 1999 في الكاوايين فعال مثل البنزوديازيبين في المساعدة في تفريج القلق

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **مقو مانور للباه** يقدر فلفل الكافا في جزر بحر الجنوب كمُسكّن مهدئ ومنه وعدم يؤد كميات كبيرة يؤدى إلى حالة سُخوة وربما كان سبب اعتدائه نهياً

■ **مخدّر** بينت التجربة في جزر المحيط الهادى وبين سكان أستراليا الأصليين أن له تأثيراً مخدراً إذا أفرط في تناوله ما يؤدى إلى الدُحول

■ **مطهر** للفلفل الكافا مفعول مطهر

فُلْفُل كافا Kava Kava

Piper methysticum (Piperaceae)

فلفل كافا عشبة ذات أهمية طقوسية وثقافية بين شعوب جزر المحيط الهادى، الذين يستخدمونها في الاحتفالات الاجتماعية وللارتباط بأنهم. وتؤدي مزايا فلفل كافا المهدئة والمنبهة إلى الانسجام والشُمُق (النشوة) euphoria. وللعشبة سمعة قديمة كمفعوية للباه. له طعم حار عطري حريف يخدر الفم قليلاً.

تربة حصوية جيدة التصريف وموقع ضليل يجنى الجذر في أي وقت من السنة

الأنواع ذات الصلة

فلفل القديسين (*P. sanctum*) وثيق الصلة به وموطنه المكسيك وهو يشبه فلفل كافا في كثير من الوجوه. فهو يحتوي مثلاً على لاكتونات الكافا ويؤثر أحده كمنبه ومن الأنواع ذات الصلة الأخرى الشبل betel والفلفل كبير الورق matiao وحبّ العروس والفلفل الأسود (*P. angustifolia* و *P. nigrum* و *P. cubeba* و *P. betle* من 247-248)

المكونات الرئيسية

■ ربيح يحتوي على لاكتونات الكافا، بما في ذلك كاوايين

■ قلوانتي البييريدين (بيير ميتيستيسين)

الأفعال الرئيسية

■ منبه



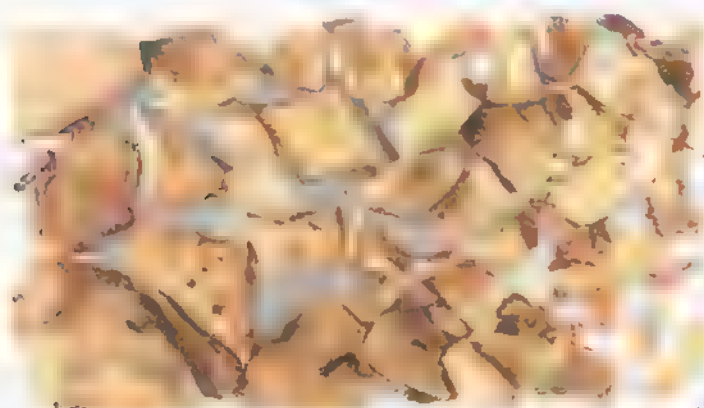
فلفل كافا له أوراق كبيرة مستدقة يت عرسها 25 سم ويستخدم جذره طبياً لتفريج الألم

المنبت والزراعة

فلفل الكافا كرمة بولينيزية تنمو في أنحاء جزء المحيط الهادى وتصل حتى هاواي شرقاً يُزرع تجارياً في أجزاء من الولايات المتحدة وفي أستراليا ويستنتب فلفل الكافا من الأرانب runners في أواخر الشتاء أو أول الربيع ويُمنى عادة على أطر يحتاج إلى

الأجزاء المستخدمة

الجذر مفرج للألم ومضاد للعدوى البولية

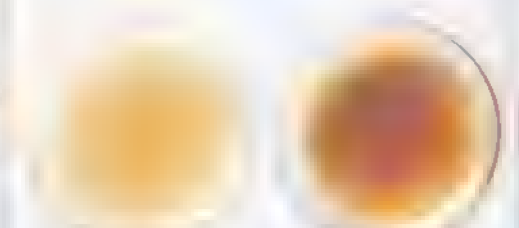


مقطع جذر
مقطع
ومقطع
مقطع

جذر
مقطع

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نسبها لا تتجاوز الجرعة الموصى بها لا يؤخذ لمدة تزيد على 4 أسابيع لا يوجد أثناء الحمل



التنقيع (الإعداد، ص 290)،
لتحفيف العدوى البولية، يشرب
1/2 كوب مرتين يومياً

الصيغة (الإعداد، ص 291)
مفعو نصف و 1/2 كوب لسكر
ب 10 قطرة مع الماء 6 مرات
يومياً

لسان الحمل Psyllium, Flea Seed Plantago spp. (Plantaginaceae)



لسان الحمل
سنة حوسبة تدعى الاسم
لها أوراق رقيقة وعناقيد
من الأزهار البيضاء إلى
بنية.

■ عشبة مضادة للتسمم إن لها
الناجح عن تبلل لسان الحمل بالماء
القدرة على امتصاص المواد السامة
ضمن المعى الغليظ ويؤخذ لسان
الحمل عادة لخفض التسمم التقلني
(تعدد الديدان من الجسم مع البذور
وقشور الثمر في البراز)

■ الاعتلالات الهضمية إن التأثير
الملطف والوقائي الذي توفره البذور
وقشور الثمر الغنية باللبا تغيد السبيل
المعدي المعوي بأكمله. ويؤخذ لسان
الحمل لقروح المعدة والاثنا عشري
وعسر الهضم الحمضي

■ العداوي البولية يمدد المفعول
المطري لسان الحمل إلى السبيل
البولي. ففي الهند، يؤخذ نقيع من
البذور (المرّة الوحيدة التي يستخدم
فيها هذا المستحضر) من أجل التهاب
الإحليل urethritis

■ الاستخدامات الخارجية عندما
تنقع قشور الثمر في نقيع من آذريون
الحدائق (Calendula officinalis)، من
(69) يصنع منها لبخة للاستخدام
الخارجي فيستخلص الالتهاب من
الحبوب والدامل والدواحسن
whitlows (الأورام المتبقية لأطراف
الأصابع)

الاستخدامات الذاتية

■ الإسهال المزمن ومتلازمة الأمعاء
الهيجية، من 307
■ الإمساك، من 317
■ صعوبة مرور البراز والبواسير،
من 302

الأبحاث

■ تنظيم وظيفة الأمعاء بينت
التجارب السريرية في الولايات
المتحدة والمانيا واسكندنافيا خلال
الثمانينيات أن لسان الحمل مفعولاً
مسهلاً ومضاداً للإسهال. وعلى غرار
كثير من الأعشاب، يساعد في استعادة
الوظيفة السوية لعضو من أعضاء
الجسم

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ ملين لسان الحمل معروف جيداً
كملين. يوصف في الطب التقليدي
فضلاً عن طب الأعشاب للإمساك،
وبخاصة عندما تنتج الحالة عن أمعاء
مفرطة التوتر أو مفرطة الاسترخاء
وتحتوي البذور وقشور الثمر على
مستويات عالية من الألياف (اللبا) وهي
تنوسع فتصبح هلامية عندما تبتل
بالماء وهي، إذ تحافظ على محتوى
عال من الماء في المعى الغليظ، تزيد من
حجم البراز وتسهل مروره

■ مشكلات معوية أخرى لسان
الحمل، خلافاً للتوقعات، علاج مفيد
للإسهال والعشبة أيضاً علاج فعال
لكثير من المشكلات المعوية بما في ذلك
متلازمة الأمعاء الهيجية، والتهاب
القولون التقرحي وداء كرون Crohn
(التهاب اللانفلي الناحي regional
ileitis) ويشيع استخدام لسان الحمل
في الهند لعلاج الزحار dysentery.

■ تفريغ البواسير لسان الحمل
عشبة قيمة للبواسير، تساعد في تليين
البراز وخفض تهيج الوريد المتمدّد

يوجد عدة أنواع من لسان الحمل، لسان الحمل البيضوي

(P. ovata) وعشبة البراغيث (P. psyllium) ولسان الحمل الهندي

(P. indica). وهو يُستخدم كملين مأمون وفعال منذ آلاف السنين في

أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا. ونظراً لصغر حجم بذور لسان الحمل

وقشور ثمره الخارجي، فقد كان يخلط بينهما وبين البراغيث، ومن هنا

جاء اسم عشبة البراغيث. له طعم لطيف وينتفخ عندما يترطب ويصبح له

قوام شبيه بالهلام في الفم.

الأنواع ذات الصلة

يوصف لسان الحمل الكبير (P. major،
من 249) للإسهال ومتلازمة الأمعاء
الهيجية. ويستخدم لسان الحمل
الصيني (P. asiatica) في الصين كمدّر
للبول وللإسهال والنزلة
القصية bronchial catarrh، ويعطى
قشر الثمر المسحوق للنساء في مراحل
الحمل الأخيرة لتشجيع المجيء السوي
للجنين (الرأس إلى أسفل في الرحم)

المكونات الرئيسية

■ لبّا (أرابينوكسيان)
■ زيت ثابت (2.5%) - لينزليبيل
■ وحموض دهنية بلميتية وأوليوية
■ بشكل أساسي
■ نشاء

الأفعال الرئيسية

■ مطرّ
■ ملين
■ مضاد للإسهال



يُزرع لسان الحمل على نطاق واسع من
أجل قشور ثمره وبذوره التي تستخدم
علاجاً للمشكلات المعوية

المنبت والزراعة

تنمو الأنواع الثلاثة التي تُنتج لسان
الحمل بأشمال شتى في جنوبي أوروبا
وشمال إفريقيا وآسيا، وبخاصة في
الهند، كما تُزرع على نطاق واسع،
تُستنبت من البذور في الربيع وتتطلب
كثيراً من الشمس. وتُجنى البذور عندما
تنضج في أواخر الصيف وأوائل
الخريف.

الأجزاء المستخدمة



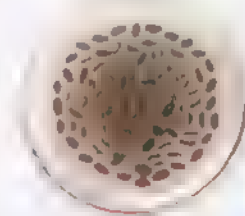
البذور يجب أن تنقع في الماء قبل
استخدامها



قشور الثمر تسحق عامة لاستخدامها
في مستحضرات متنوعة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة يُشرب دائماً كثير من الماء



التعطين البارد للإمساك، يُنقع 20 غ من
البذور في 200 مل لمدة 10 ساعات. تؤخذ
الجرعة كاملة ليلاً

برشامات قشور الثمر المسحوقة
(من 291)، للبواسير، يؤخذ
برشامة 200 مغ 3 مرات يومياً

البخة للهبّات، يمزج 5 غ من قشور الثمر المسحوقة مع نقيع آذريون الحدائق لصنع
عجينة كثيفة توضع (من 294) 3 مرات يومياً



البطباط المزهري
نبات متسلق حولي
تعلو 10 أمتار. لها سوق
حمراء وأوراق خضراء
فاتحة وأزهار بيضاء أو
أرجوانية

الأجزاء المستخدمة

الجذور ذو قيمة عالية في الطب
الصيني نظراً لخصائصه
المقوية. يُقتلع في الربيع.



جذر محف



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نفيه يجب ألا يستخدم سوى الجذر المعده في متاجر الأعشاب الطبية الصينية



المغلي (لإعداده، من
(29)، يؤخذ المغلي كمقو
عام لمدة يومين



الأقراص،
تؤخذ في الصين
من أجل
خصائصها
المجددة للشباب.



الصيغة (لإعدادها، من 29)،
لخفض مستويات الكوليسترول
في الدم، تؤخذ ملعقة صغيرة
مرتين في اليوم مع الماء

المسحوق يمكن إضافته إلى الطعام لآثاره المقوي. يؤخذ 5 غ يومياً

■ الهرم قبل الأوان يوصف البطباط

في الصين للأشخاص الذين تبدو
عليهم أمارات الهرم ageing قبل الأوان
بما في ذلك ابيضاض الشعر. ويوحى
هذا الاستخدام بأن العشبة تدعم الجسم
وتساعد في عمله بطريقة صحية
متوازنة

■ الملاريا توصف هذه العشبة لعلاج
الملاريا المرمطة عندما تدمج في الغالب
مع الجنسنغ (Panax ginseng، من
116) وحشيشة الملاك الصينية
(Angelica sinensis، من 60)
والويسكي (Citrus reticulata)

■ علاج للكبد والكلبي يستخدم

البطباط المزهري مقوياً للكبد والكلبي،
وهو أهم استخدام له في طب الأعشاب
الصيني. ويتقويته عمل الكبد والكلبي،
يساعد في تنقية الدم ويمكن «الكلبي»
(الطاقة الحيوية) من الدوران بحرية في
الجسم

■ مقو للأعصاب والدم يعطي
البطباط المزهري في طب الأعشاب
الصيني للأشخاص الذين لديهم
أعراض مثل الدوام dizziness والضعف
والخدر وتشوش الرؤية، التي تدل على
أعصاب غير فعالة و«قصور الدم»

البَطْبَاطُ الْمُزْهَرُ عَصَا الرَّاعِي الْمُزْهَرَة

He Shou Wu, Flowery Knotweed

Polygonum multiflorum (Polygonaceae)

عشبة مقوية صينية ذات مذاق مَرِّ حلو، ويعتقد أن «الكلبي» qi (الطاقة

الحوية) تتركز في جذرها، لذا فإن أخذ هذه العشبة يعطي الجسم
الحوية. ولطالما اعتبرت العشبة مجددة للشباب تساعد في الحؤول دون
الهرم وتُعزِّز التعمير، ويرتبط بالبطباط المزهري كثير من التراث الشعبي،
ويعتقد أن للجذور الكبيرة الأقدم عمراً قدرات عظيمة.

المكونات الرئيسية

- حمض الكريزوفانيك
- أنثراكينونات (إيمودين وريثين)
- بيسينين

الأفعال الرئيسية

- مرَكِّن لطيف
- مقو
- يغذي الدم

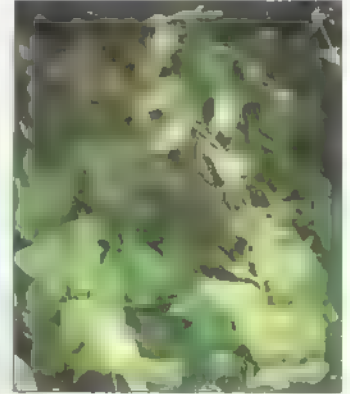
الأبحاث

- مستويات الكوليسترول في
تجارب أجريت على الحيوانات في
الصين، تبين أن البطباط المزهري يخفض
مستويات الكوليسترول المرتفعة في
الدم. كما بينت تجربة سريرية أن أكثر
من 80% من المرضى المصابين
بارتفاع الكوليسترول في الدم تحسَّنوا
عند تناول مغلي الجذور
- مستويات السكر في الدم كشفت
الأبحاث الصينية أن البطباط المزهري
يساعد في زيادة مستويات السكر في
الدم

■ مقاومة العدوي بينت التجارب
في الصين أن البطباط المزهري ذو قدرة
على التصدي لعصية التدرن (السل)،
ويعتقد أنه قد يساعد في علاج الملاريا

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ مقو صيني شهير رغم أن البطباط
المزهري ليس العشبة المقوية الأولى
المدرجة في طب الأعشاب الصيني
(ذكرت لأول مرة في سنة 713
ميلادية)، فقد أصبح دون شك واحداً
من أهمها وأوسعها استعمالاً ويتناوله
الملايين بانتظام في الشرق من أجل
خصائصه المقوية والمجددة للشباب
ولزيادة الخصوبة عند الرجال والنساء
على حد سواء



البطباط المزهري من أقدم الأعشاب
المقوية الصينية يُساعد في خفض
مستويات الكوليسترول في الدم

المنبت والزراعة

البطباط المزهري موطنه وسط الصين
وجنوبها ويؤخذ في كل أنحاء المنطقة
يُسْتَنْبَت من البذور أو بتقسيم الجذر في
الربيع أو من الفسائل في الصيف
وتتطلب النبتة تربة جيدة التسميد
وكثير من الحماية من الطقس الماطر
تقتلع جذور النباتات التي لها 3 إلى 4
سنوات من العمر وتُجفَّف في الخريف
أما الجذور الأكثر حجماً وعمراً فتعود
قيمتها الكبيرة أي خصائصها العلاجية،
لكنها لا تتوفر على نطاق تجاري بشكل
عام

الأنواع ذات الصلة

الأناراف (P. bistorta، من 251)، إحدى
أقوى الأعشاب القابضة قاطبة،
والبطباط (P. aviculare، من 251)
يستخدمان في طب الأعشاب الأوروبي،
وليس لهما الخصائص المقوية نفسها
التي للبطباط المزهري. وفي طب
الأعشاب الصيني، تستخدم عصا
الراعي المستدقة (الورق P.
cuspidatum) لعلاج الإياس (انقطاع
الطمث)



العلاج
سنة معمرة. احفنه بعد
50 اسم به ورق يابس
مستعمل في علاج الربو. له
حارسة وقد يفسد

Self-Heal, XU KU CAO القلاع

Prunella Vulgaris (Labiatae)

النبات الحائس النسيجه

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية ذات حصاص قاضة
تساعد في إبراء الجروح



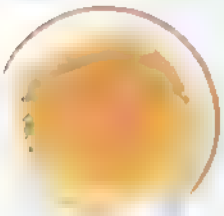
رويسات أزهار
محففة



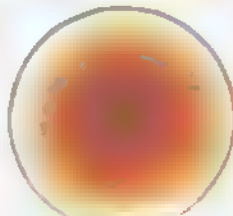
أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية
عصاة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المطبق (إعداده، ص 290) لالتهاب
الحلق. يفرغ 1 مرآة يومياً



الصفحة (إعدادها، ص 291) ليرف
اللثة. تضاف ملعقة صغيرة إلى 20
مل من الماء وتستخدم غسولاً للفم



المرهم (إعداده، ص 294) يوضع على
الجروح والجلوف والبراسير والدوالي

البليخة (إعدادها، ص 294) توضع على مناطق الوقي والجروح الثانوية

القلاع نبتة أوروبية ذات تاريخ طويل كمبريء للجروح ومقو عام
وأزهار القلاع، زو كو كاو، تعتبر دواء في طب الأعشاب الصيني. وليس
لتطبيقات العشبة في الصين علاقة بالاستعمال الأوروبي المأثور
ففي الصين تستخدم الأزهار للحمى وضعف الكبد. وقبلما تستخدم
القلاع في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر وهو يستحق مزيداً من
الابحاث

الأفعال الرئيسية

- تشفي الجروح
- قاضة
- توقف النزيف الداخلي
- تخفض ضغط الدم باعتدال

الابحاث

■ ضغط الدم تشير الدراسات في
الصين إلى أن للقلاع تأثير معتدل
موسع للشرايين، ما يساعد في خفض
ضغط الدم

■ مكافحة العدوى كشفت الابحاث
الصينية أن العشبة ذات مفعول معتدل
صاد (مضاد حيوي) لكثير من
الممرضات، بما في ذلك أنواع الشيفلة
Shigella والإشريكية المعوية E. coli
التي يمكن أن تسبب سلالته التهاب
الامعاء والعداوي البولية

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الاستخدامات الماثورة تُستخدم
القلاع كمشبة للجروح منذ قرون. وهي
ترقا النرف وتسرع الإبراء. وقد كتب
جون جيرارد «ليس هناك في العالم
عشبة أقصّل للجروح من القلاع»
(1557) وقال العشبات الإيرلندي كيوغ
K. Long إن القلاع «تشفي كل الجروح
الداخلية والخارجية، وتزيل انسدادات
الكبد والمرارة، ومن ثم فهي مفيدة
لليرقان» (1735).

■ المداواة الأوروبية المعاصرة
تستخدم القلاع أساساً كمشبة للجروح
ولم تعد تستخدم في طب الأعشاب
الأوروبي بمقدار ما كانت تستخدم في
الماضي. وتؤخذ أحياناً لخفض النرف
الداخلي، وسائل غرغرة لعلاج التهاب
الحلق. وتستخدم القلاع خارجياً لعلاج
تصريف المهبل والبواسير. ويعتبرها



أزهار القلاع التي تشبه الحلق أوحث
باستخدامها لمشكلات الحلق في نظرية
مذهب التوقييمات
Signature (أنظر ص 16)

المنبت والزراعة

القلاع موطنها أوروبا وآسيا، ويمكن أن
توجد في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء
العالم. تنبت في المروج وعلى جوانب
الطرق وتردهر في الأماكن
المشمسة. تنتشر القلاع بالبذر الذاتي
أو عبر الجذور. وهي تنتش بسهولة
ويمكن زراعتها من البذور في الربيع أو
تقسيم الجذر. تجمع أجزاؤها الهوائية
في وسط الصيف عندما تزهّر النبتة

الأنواع ذات الصلة

القلاع الكبير الزهر (*P. grandiflora*)
نوع وثيق الصلة ويعتقد أنه ذو
حصاص مماثلة

المكونات الرئيسية

- تربينات ثلاثية خماسية الدورة
(تستند على الأورسوليك
والبيتولينيك وحموض الأوليانوليك)
- حموض التنيك
- فيتامينات B1 و C و K

الملتبية ويُعتقد أنها تدرّ «نار الكبد»
الناشئة عن ضعف الكبد، وهي توصف
للغد الملتبية والمتصحمة، وبخاصة
العقد اللمفاوية للرقبة. وتستخدم الآن
من أجل فرط ضغط الدم على ضوء
الابحاث الحديثة

بعض الممارسين مقوياً
■ العلاج الصيني تؤخذ القلاع في
الصين لوحدها أو مع أقحوان الحدائق
(*Chrysanthemum x morifolium*)، ص
(77) للحمى والصداع والدوام والدوار،
ولتطيف وتهنئة العيون المتقرحة



الرهمانية
سنة معمرة يصل
ارتفاعها إلى 60-65
سم، لها أوراق دمقة
وأزهار أرحوانية

الأجزاء المستخدمة



الجذر يقطع في
الحريف وهو ذو
مفعول واقٍ للكبد



حذر محقق

يمضغ الجذر مع
ماء بارد
ويؤخذ منه 100 مل يومياً

حذر عص

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

الرهمانية اللزجة



الحضار
الصلصة

شودي هوانغ يعلّى ببطء 19 غراماً
من الجذر في 500 مل من عصير
العنب لمدة 20 دقيقة لفقد الدم وفقر
الدم، يؤخذ 100 مل يومياً

علاج يعلّى 15 غراماً من الرهمانية اللزجة و 10 غرامات من الحانزيرية
الصينية (انظر ص 290) للحمل، يؤخذ كوب 3-2 مرات يومياً

المعاصرون دمدفئة ومنتشطة
لهيانغ، yang «القطن» loins

الاستخدامات الذاتية

- الاستقلاب والكبد الضعيفين، ص 319
- التزيف الحيضي الشديد، ص 315

حين أن شودي هوانغ له تأثير معاكس
■ التعمير الرهمانية مقو تقليدي
وقيم عند تقدم العمر ageing، وتعتبر
مفيدة في منع الشيخوخة.

■ الصيغ الصينية العشبة مكوّن في
كثير من صيغ الأدوية العشبية،
وأشهرها «حبة المكونات الثمانية» التي
يعتبرها العشّاؤون الصينيون

الرّهْمانيّة اللّزجة Rehmannia

Rehmannia glutinosa (Scrophulariaceae)

الرهمانية اللزجة عشبة مقوية صينية هامة. وهي تظهر في كثير من
مُستحضرات الأعشاب الطبية التقليدية ولها تاريخ قديم. فقد ذكرها غي
هونغ Ge Hong، الطبيب والسيماي الصيني في القرن الرابع
الميلادي. والرهمانية عشبة «للتعمير» ذات تأثير مقو ملحوظ للكبد
والكلّي. وقد أثبتت الأبحاث استخدامها الماثور وأظهرت أنها تحمي الكبد
ومفيدة لالتهاب الكبد.

الأبحاث

- علاج للكبد حيث لأبحاث الصينية
أن الرهمانية عشبة واقية للكبد هامة
حدّاً تحوّل دون تسمم الكبد وتلفه
و طهرت استجاب اسريرية في لصبر
أنها فعالة في علاج التهاب الكبد
- أبحاث أخرى أشارت التجارب إلى
أن الرهمانية تخفّض ضغط الدم
ومستويات الكوليسترول في الدم كما
أن قدرتها على خفض الحمى تجعلها
مفيدة لالتهاب المفاصل الروماتيزمي



الرهمانية أخذت اسمها الشعبي الغربي
«القمعية الصينية» من مظهرها

الاستخدامات الماثورة والحالية

- الجذر النقي والمسبق التحضير
في طب الأعشاب الصيني، يسمى
الجذر شونغ دي هوانغ عندما يؤكل نيئاً
وشودي هوانغ عندما يطبخ. والأول
هو العلاج الأكثر شيوعاً. وكلاهما
مقويان «اللين» yin (انظر ص 38)، لكن
لكل منهما استخدامات علاجية مختلفة
- شونغ دي هوانغ الجذر النقي
«يبرد الدم» ويعطى للمساعدة في
خفض درجة الحرارة في العلل الحادة
والمزمنة. وتنعكس طبيعته المبردة في
استعماله في مشاكل مثل العطش
واحمرار اللسان الناتج عن «انماط
حرارية». ويفيد شونغ دي هوانغ في
علاج الأشخاص ذوي الكبد الضعيف
ويستخدم بشكل خاص لعلاج التهاب
الكبد وأحوال الكبد الأخرى

■ شودي هوانغ يستخدم هذا
المستحضر بشكل خاص في حالات
فقر الدم و«عوز الدم» مثل النزيف
الحيضي الحاد غير العادي وهو
مدقّي لا مبرّد ويعتبر مقوياً رئيسياً
للكلّي

■ ضغط الدم تستخدم الرهمانية
لعلاج فرط ضغط الدم. واللافت أن
شونغ دي هوانغ يرفع ضغط الدم، في

المنبت والزراعة

تنمو الرهمانية اللزجة في البراري على
سفوح الجبال المشمسة والأجزاء
الشمالية الشرقية من الصين وبخاصة
في مقاطعة هينان. ويمكن زراعة
الرهمانية، وفي هذه الحالة تستنبت من
الدور التي تزرع في الحريف أو
الربيع وحتى أواخر في الحريف بعد
أن تزهر البتة

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الرهمانية الصفراء *R. lutea*
في طب الأعشاب الصيني كمدرّ للبول

المكونات الرئيسية

- ستيرولات نباتية (بيت-
ستيوستيرول، ستيغما ستيرول)
- سكريات (مانيتول)
- رهمانين

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- مقوية لكلّي
- تحفّض ضغط الدم
- تحمي الكبد



الراوند الكفي
سنة معمرة ذات جذمور
عريض بطول أمتار بها
أوراق كبيرة راحية الشكل
وأزهار صغيرة

الراوند الكفيّ Chinese Rhubarb *Rheum Palmatum* (Polygonaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

لطالما امتدح الراوند الكفي باعتباره أكثر المطهرات فائدة في طب الأعشاب، وهو مأمون حتى للأطفال الصغار نظراً لمفعوله اللطيف. وقد استُخدم في الصين منذ أكثر من 2000 عام، وهو علاج فعال جداً للكثير من المشكلات الهضمية. ومن المحير أنه ملين إذا أخذ بجرعات كبيرة، لكنه ذو تأثير مُمسك عندما يؤخذ بكميات صغيرة. وللجذمور طعم قابض غير مستساغ

الأجزاء المستخدمة

الجذمور ملين لطيف للشهية ويساعد في تحسين الهضم



جذمور محفّف

الجذمور يحتوي على
الانتراكينونات، وهي مواد
مسهية وعسّ حموض أمينية
وهي مواد قابضة

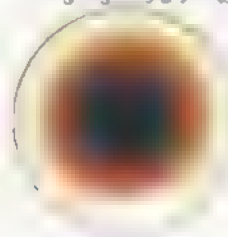
جذمور عسّ

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

منهية لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع ولا يؤخذ أثناء الحيض أو عند وجود ميل للقرس أو حمى الكلى



المغلي (الإعداد: ص 290)
لحومة إمسك عرضية. يؤخذ
(100 مل كل مساء)



الصبغة (الإعداد: ص 291)
منهية لشهية يؤخذ 10 قطرة
مع الماء مرتين يومياً

الأقراص إحدى الطرق الأكثر ملاءمة لأخذ العشبة يؤخذ للإمسك العرضي

العشبة على الحروق والحبوب
والجمرات، وهي مقوية ومنهية لطيفة
للشهية وغسول مفيد لقرحات الفم

الاستخدام الذاتي

■ الإمساك، ص 307

وذلك مفيد لعلاج الإمساك عندما تكون
عضلات المعى الغليظ ضعيفة

■ الإسهال الجرّع الصغيرة من الجذر

قائضة تفرّج تهيج البطانة الداخلية

للمعوى ومن ثمّ يحفّف الإسهال

■ استخدامات أخرى يمكن وضع

■ أوكسالات الكسيوم

الأفعال الرئيسية

- ملين
- مُمسك
- قابض
- يخفّف ألم المعدة
- مضاد للحراثيم

الأبحاث

- الانتراكينونات وحموض التنيك
القيمة الطبية للراوند الكفي كبيرة نظراً
للخصائص المهيجة والملينة والمطهرة
للانتراكينونات، الجذمور ملين قويّ
عند تناوله بجرعات كبيرة عبر أن
مستويات حموض التنيك الغنية
الموجودة في العشبة توازن المفعول
الملين، وقد تبين أن حموض التنيك
تكون مسيطرة عند تناوله بجرعات
صغيرة ما يعطي مفعولاً مُمسكاً
- الخصائص المضادة للجراثيم
تبين أن مغلي الجذر فعّال ضد الجراثيم
العنقودية الذهبية *Staphylococcus aureus*، وهي جرثومة معدية تسبّب
قرحات الفم والتهاب الجُرَبِيّات
folliculitis (نوع من عدوى العد في
منطقة اللحية)

الاستخدامات المأثورة والحالية

- التاريخ ذُكر الراوند الكفي لأول
مرة في كتاب «المواد الطبية» *Materia Medica* الصيني الكلاسيكي في القرن
الأول، ويؤخذ في الغرب منذ سنة
1732 وهو من الأعشاب القليلة نسبياً
التي لا تزال تستخدم اليوم في الطب
التقليدي وطب الأعشاب، وقد أدرج في
دستور الأدوية البريطاني لعام 1988
- الإمساك تمزج جرّع كبيرة من
الراوند الكفي مع الأعشاب الطاردة
للأرياح وتؤخذ مليناً يساعد في تنظيف
القولون دون التسبب بمغص شديد



الراوند الكفي يفضل النمو قرب الماء
وفي الصيف ينتج عناقيد من الأزهار

المنبت والزراعة

الراوند الكفي موطنه الصين والتبت
حيث لا تزال توجد أفضل أنواعه، لكنه
يزرع أيضاً في الغرب، ويوجد في
البزّة ويؤخذ على نطاق واسع
يُستحب من البذور في الربيع أو
بالجذور في الربيع أو الخريف ويتطلب
موقعاً مشمساً وتربة جيدة التصريف
تقلع جذامير النبتة المألغة (6-10 أعوام
في الجريف بعد أن يتحول لون المساق
والأوراق إلى الأصفر

الأنواع ذات الصلة

الراوند الهندي *R. tanguticum*
والراوند المخزني *R. officinale* لهما
استخدامات مماثلة للراوند الكفي. *R. palmatum*
وتعتبر هذه الأنواع الثلاثة
ذات مفعول أفضل من أنواع الراوند
الأخرى، والراوند المألوف الذي يؤكل
هو الراوند الذكر *R. rhaponticum*

المكونات الرئيسية

- انتراكينونات (نحو 3-5%)، رايبين،
الو-إيمودين، إيمودين
- فلاونويدات (كاشيكين)
- حموض الفينوليك
- حموض التنيك، 10-15%



إكليل الجبل
جنية رائحة الخضرة قوية
العطر تملو مترين، لها
أوراق رفيعة خضراء
عامقة تشبه أوراق
الصنوبر

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تجمع في الصيف
وتستخدم في المستحضرات أو
تقطر من أجل ريتها



أوراق إكليل الجبل

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبغة (الإعدادها، ص 291) مقر
ممتاز للكرب، يؤخذ 2 مل مرتين
يومين مع الماء



الزيت العطري
لتحسين التركيز،
تُحرق عدة قطرات في
محرقة للزيت
(لاستخدامها، انظر
ص 296)

النفيع (الإعدادها، ص 290)، لتفريج الصداع، يؤخذ 50 مل كل 3 ساعات بفرك المقيع
على مروة الرأس لتحسين نمو الشعر

فيكون له تأثير منعش
الاستخدامات الذاتية

- التهاب الحلق، ص 311
- التوتر السابق للحيض، ص 315
- الشقيقة، ص 309
- العضلات التعب المؤلمة، ص 312

إلى المعتدل.
استخدامات أخرى عندما يوضع
إكليل الجبل كدهون أو زيت عطري
مجفف. يهدئ الألم والعضلات
الرتوية. يضاف المغلي إلى النقيع أو
الزيت العطري إلى ماء الاستحمام

إكليل الجبل، حصا البان Rosemary Rosmarinus officinalis (Labiatae)

إكليل الجبل عشبة معروفة وتحظى بتقدير كبير، موطنها جنوب أوروبا.
وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها، ولا تزال تُحرق حتى
اليوم في بيوت الطلاب في اليونان، الذين يوشكون على إجراء امتحانات
ولإكليل الجبل سمعة قديمة كمعشبة مقوية ومنشطة، تضيف على الحياة
نشوة تنعكس إلى حد ما في نكهته العطرية المميزة

■ طارد للريح

الأبحاث

- الروزميريسين بينت الأبحاث
أن الروزميريسين منبه ومسكن
- الزيت الطيار يتفاوت
محتوى الزيت داخل الذئبة
وهو مسكن ومنبه، وبخاصة
عند وضعه على الجلد
- أبحاث أخرى يفتح تأثير
إكليل الجبل المضاد للالتهاب عن
حموض إكليل الجبل والفلانويدات
بشكل أساسي. وتقوي الفلافونيات
أيضاً الشعيرات الدموية وللنبذة ككل
خصائص مرة وقابضة



إكليل الجبل كان رمزاً للفناء بين
العشاق نظراً لقدرته على تحسين الذاكرة

المنبت والزراعة

إكليل الجبل موطنه البحر الأبيض
المتوسط وينمو لوحده في كثير من
أنحاء جنوبي أوروبا ويرعى في كل
أنحاء العالم يستتبت من البذور أو
الفسائل في الربيع ويفضل المناخ
الدافئ المعتدل الجفاف والموقع
المحمي. تُجمع الأغصان أثناء الصيف
بعد الإزهار وتجفف في الظل

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (2-1) يحتوي على
الوريول والكافور والكامفور
والسبيول
- فلاهونيات (بجسيم ديسمين)
- حموض التينك
- حمض الروزمارينيك
- ثنائي التربينات (بيكوسالفين)
- روزميريسين

الأفعال الرئيسية

- مقر
- منبه
- قابض
- مُعَصِّب
- مضاد للالتهاب



الحُمَاضُ المفتول
نبته معمرة تملأ 30 سم إلى 1.5 متر. لها أوراق رمحية يطلع طولها 25 سم

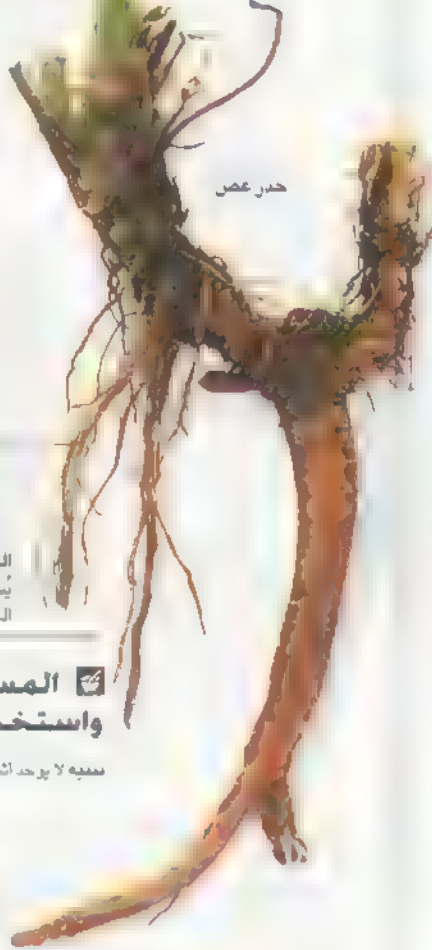
الحُمَاضُ المفتول Yellow Dock, Curled Dock *Rumex crispus* (Polygonaceae)

هذه العشبة، على غرار أنواع الحُمَاض الأخرى، ذات خصائص تنظيفية هامة، وهي ليست مليئة مشهورة بقدر الزاوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124)، لكن تأثيرها اللطيف الأقل حدة على الأمعاء يجعلها مفيدة بوجه خاص للإمساك الخفيف. ولجذرها مذاق قليل المرارة وهو القسم الوحيد المستخدم طبياً. وفي الماضي، كانت الأوراق تؤكل كمقو ربيعي

الأجزاء المستخدمة



جذر مخفف



جذر عص

ينبت الجذر الصفراء ويريل السموم

الجذر ملين لطيف لكن فعال يساعد في إزالة السموم من الجسم

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

سببه لا يوجد أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع

المغلي (لإعداده، ص 290) مفيد للإمساك القصير الأمد يؤخذ 100 مل يومياً



فل العروج

الصبيغة (لإعدادها، ص 291) علاج منصف حلا بعد سق بوجد مل مع الماء مرتين يومياً

علاج بحبوب مصنع معي ص 8 تكبير مساوية من جذمض مفتول و درعصون وجذر زعفران لاصفر لشرب كوب يومياً

التهاب المفصل، وبخاصة الفُصال العظمي osteoarthritis

الاستخدامات الذاتية

- الإمساك، ص 307
- طلع القرأص، ص 313

واسعة من الحالات الناتجة عن ارتفاع مستوى السموم في الجسم وتشمل هذه حالات الجلد مثل العد والحبوب والإكزيمة والصداف psoriasis فضلاً عن كسل الهضم والإمساك والعدوى الفطرية المشكلتات الرثيئة ومشكلتات

الأفعال الرئيسية

- ملين لطيف
- ينه تدفق المرارة
- منظم

الأبحاث

■ الانتراكيونوات لم تُجر أبحاث مستفيضة على الحُمَاض المفتول، لكن خصائصه المليئة والمنظمة تُعزى إلى الانتراكيونوات إلى حد كبير. فهذه المكونات مُسهلة، وعند أخذها بجرع عالية تُفرغ القولون. وهذا المفعول مماثل لمفعول الزاوند الكفي، لكنه الطف

■ الأوكسالات كانت أوراق الحُمَاض المفتول تستخدم مقوياً ربيعياً، لكن الأبحاث بينت أنها تحتوي على كميات كبيرة من الأوكسالات التي يُمكن أن تسبب حصى الكلى والنقرس عند أخذها بجرع كبيرة (غير أن مستوى الأوكسالات في الجذر مأمون)

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ التأثير الملين إن مفعول النبتة الملين اللطيف يجعلها علاجاً هاماً في حالات الإمساك المعتدل ويتعزز هذا المفعول إذا ازداد المحتوى اللبني في النظام الغذائي. ويتنبه القولون، يزال البراز بفعالية أكبر وتنخفض إعادة امتصاص الديفانات.

■ منبه للصفراء يُعتقد أن الحُمَاض المفتول يحسن تدفق الصفراء، ما يساهم أيضاً في مفعوله المزلي للسموم (تزال الفضلات عبر قنوات الصفراء)

■ عشبة منقطة تخرج عموماً مع الحُمَاض المفتول، عشبات حرى مطقة ومزيلة للسمية، مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62) والطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)، لعلاج مجموعة



الحُمَاضُ المفتول يحمل سنابل من الثمار الحمراء الخشبية الصغيرة في الخريف

المنبت والزراعة

ينمو الحُمَاض المفتول في البرية في أقاليم متعددة من العالم، وموطنه أوروبا وآسيا. ويزدهر في الأراضي البور والمنحدرات والحدائق يُقلع الجذر في الخريف ويقطع ويجفف.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أنواع كثيرة من الحُمَاض ذات مفعول مماثل، مثل الحُمَاض العريض الورق (*R. obtusifolius*) وبعض الحُمَاض الزراعي، مثل الحُمَاض الصغير الورق (*R. acetosella*، ص 262) يُستخدم أيضاً بطريقة مماثلة للحُمَاض المفتول، ولطالما استخدمت فصيلة الحُمَاض كمُسَهِّل وقد وصف نيكولاس كليببر Culpeper (1616-1654) الحُمَاض الجبلي بقوله «يصرف الصفراء والمليقم بلطف وأمان»

المكونات الرئيسية

- أنتراكيونوات: (حتى 4%)، نيبودين، إيمودين، كريسافانول
- حموض التنيك
- أوكسالات
- زيت طيار



السبال المكسيكي
شجرة صاعدة تنمو
من جذور منخورة من
الأوراق الصفراء
المحصرة وأوراق عادية

السبال المكسيكي. السبال المنشاري Saw Palmetto *Sabal serrulata* syn. *Serenoa serrulata* (Palmaceae)

كان سكان أمريكا الشمالية الأصليون والحيوانات ياكلون عنبات السبال المكسيكي. وتقول الأسطورة إن المستوطنين الأوروبيين جربوا العنبات وعزوا إليها خصائص دوائية بعد أن راوا الحيوانات تنمو وتسمن. وكان لب الثمرة يستخدم مقوياً منذ القرن التاسع عشر، ويستخدم اليوم للمساعدة في حالة الضعف ومشكلات السبيل البولي ولتقليل غدد البروستات المتضخمة

الأجزاء المستخدمة



عنبات عضة

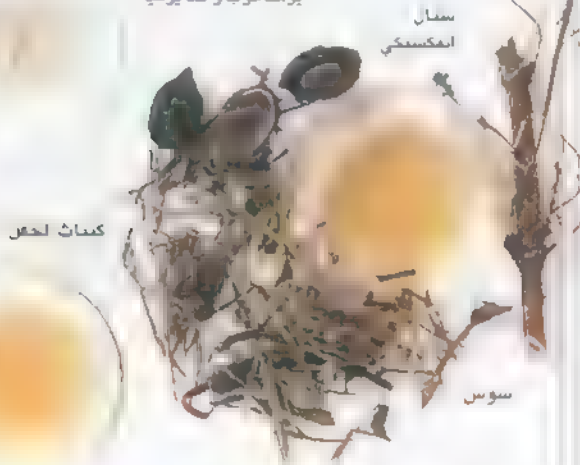
شعيرات سبال
في سبال على سبال

العنبات ذات خصائص مقوية ومدرّة
للبول وهي علاج أمريكي شمالي ماثور
يكثير من الشكاوى

عنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النفيع (الإعدادة، ص 298) مدر
للبول للبروستات المتضخمة
يؤخذ كوب واحد يومياً



سبال
امكسيكي

سوس

كسبات لحد

الصيغة (الإعدادة، ص 291)
يمكن تناولها كمقرط طويل الأمد
من أهل الصنف يؤخذ كوب
واحد مع الماء يومياً

علاج بحسبه بقدر ما يعطى من
منعش صغبر من سبال منشاري
ومنعش صغبر من سبال منشاري
ومنعش صغبر من سبال منشاري
الماء يؤخذ (100) مل كمقرط مرتين يومياً

والكوبية المشجرة (*Hydrangea*
crborescens، ص 219) في علاج
عدوى البروستات

الاستخدام الذاتي

العناية والإنزال المبكر، ص 316

يقوي عنق المثانة ويمنحه خفض حجم
غدد البروستات المتضخمة ويستخدم
بشكل رئيسي كمدرّ للبول لتحسين
تدفق البول وكمطهر عند التهاب المثانة
ويندمج بشكل جيد مع كُنْبَات الحقل
(*Equisetum arvense*، ص 202)

- متعددات السكريد
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مقو
- مدرّ للبول
- مرَكَن
- ابتنائي
- مولد للإستروجين

الأبحاث

■ الحاجة إلى البحث الأبحاث
المجراة على السبال المكسيكي قليلة
رغم إمكاناته كعلاج لغدة البروستات
المتضخمة ومفعوله الابتنائي anabolic
(انظر أدناه). وباحتمال وجود مكونات
ستيرويدية ومفعول ظاهر مولد
للإستروجين، يمكن أن يكون للسبال
المكسيكي مفعول هرموني هام، ويجب
أن يبحث ذلك بعمق

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ المفعول الابتنائي السبال
المكسيكي مقو وهو من العلاجات
الغريبة القليلة التي تعتبر ابتنائية - فهو
يقوي نسيج الجسم ويحث على زيادة
الوزن، ويعطى لب الثمرة أو صبغتها
للذين يعانون من أمراض الضمور
والضعف العام وقصور النمو

■ الاضطرابات الهرمونية رغم أنه
يعتبر عامة نبتة رجالية، فهو علاج
عشبي مفيد أيضاً للنساء بالنظر إلى
عمله المحتمل في زيادة الإستروجين
ويوصف للعانة impotence وانخفاض
الباعث الجنسي أو غيابه وضمور
الحصيتين عند الرجال، ويعطى للنساء
لتثنية تكبير الثديين

■ علاج بولي لقد منح السبال
المكسيكي لقب «القطار النباتي»، لأنه



السبال المكسيكي له عنبات أرجوانية
غامقة إلى سوداء تنمو في مركز الأوراق
المروحية

المنبت والزراعة

السبال المكسيكي نبتة محلية في أمريكا
الشمالية ويمكن أن ينمو في الكثبان
الرملية على سواحل الأطلسي
والكاربيبي من كارولينا الجنوبية إلى
تكساس. يستنبت من البذور في الربيع
ويحتاج إلى تربة جيدة التصريف وكثير
من الشمس. تجنى العنبات عند
نضوجها في الخريف ثم تجفف، وغالباً
ما تزال بزورها.

الأنواع ذات الصلة

استخدم شعب المايا في أمريكا
الوسطى جذور أو أوراق سبال المايا
(*S. japonica*) كعلاج للزحار، والدم البس
واستخدم شعب الهوما Homma الذي
عاش أيضاً في أمريكا الوسطى، الجذور
المسحوقة لسبال آدمسون
(*S. adamsoni*) كدهون للعيبر

المكونات الرئيسية

- ريت صبار (1-2%)
- ريت ثابت
- صابونين ستيرويدي

الصفصاف الأبيض White Willow

Salix alba (Salicaceae)

النباتات الطبية الرئيسية



الصفصاف الأبيض
شجرة معمرة بعمر ٦٠ سنة
لها أوراق خضراء مستديرة
وأزهار متدلية في الصيف

الأجزاء المستخدمة

اللحاء ينزع عن الأغصان
الفتية ويستخدم غصناً أو
مقطعاً



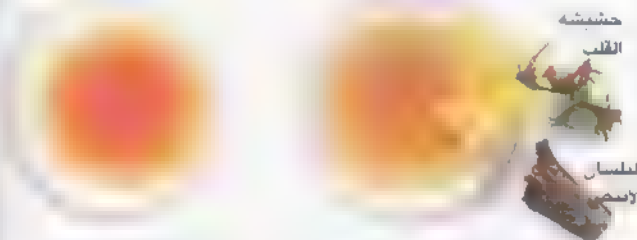
لحاء مجلف



لحاء غصن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنعمه بوجت تجمعه بعد وجود أرجية تجاه الأسبرين



الصفيفة (الإعدادات) انظر
من (29) للروماتيزم. يؤخذ
2.5 ج. مع الماء ٦ مرات
يوميًا

علاج يصنع مغلي (انظر من 290) من 10 ج
من كل من الصفصاف الأبيض وحشيشة
القلب واللسان الأبيض للعصارات المؤلمة
يشرب كوب واحد مرتين يوميًا



الأقراص تحتوي عادة على أعشاب أخرى
تؤخذ لالتهاب المفاصل

المغلي (الإعدادات من 290) للمفاصل المؤلمة والعضلات الرثيئة المؤلمة، يؤخذ 1/2
كوب 3 مرات يوميًا

الاستخدامات الذاتية

■ ألم الظهر الناتج عن التهاب
المفاصل، من 313

■ الرثية والمفاصل الملتهبة، من 13

■ هبات الحرارة والتعرق الليلي،
من 316

الابيض لتدبير الحمى المرتفعة. ويمكن
أن يستخدم أيضاً لتسكين الصداع والم
الرأس

■ الإيلاس يُساعد الصفصاف عن
طريق خفض التعرق في حالات هبات
الحرارة hot flushing والتعرق الليلي

استُخدم الصفصاف الأبيض والأنواع الوثيقة الصلة به منذ آلاف السنين
في أوروبا وإفريقيا وآسيا وأمريكا الشمالية لتفريج ألم المفاصل وعلاج
الحمى. وهو يستحق شهرته باعتباره المصدر الأصلي لحمض
الساليسيليك (سلف الأسبرين). وقد اقترح دسكوريدس، وهو طبيب
يوناني من القرن الأول الميلادي، تناول أوراق الصفصاف المسحوقة
مع قليل من الفلفل لتفريج ألم أسفل الظهر

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مركن
- يخفض الحمى
- مضاد للرثية (الروماتيزم)
- قابض

الأبحاث

■ حمض الساليسيليك والأسبرين
لم تجر أبحاث كثيرة على الصفصاف
الأبيض ككل، لكن حمض الساليسيليك،
مكونة الفعالة الرئيسية، عُولَ لأول مرة
في سنة 1838. وكان سلف الأسبرين،
وهو عقار كيميائي أنتج لأول مرة سنة
1899 ولحمض الساليسيليك كثير من
الأفعال المركبة والمضادة للالتهاب
نفسها التي للأسبرين فهو يكتب إنتاج
البروستاغلاندينات ويفرّج الألم
ويلطف الحمى. وخلافاً للأسبرين، لا
يرقق الدم ولا يهيج بطانة المعدة (وهو
عارض جانبي شائع للأسبرين)

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الاستخدامات السابقة
الصفصاف الأبيض قابض وكان
يستخدم سابقاً لوقف النزيف الداخلي
وقد نصح نيكولاس كلبير (1652) في
كتابه بأن «يُمزج رماد اللحاء المحروق
مع الخل لإزالة التآليل والمسامير
والزيادات اللحمية»

■ علاج للمفاصل الصفصاف
الأبيض علاج ممتاز لألم التهاب
المفصل والألم والروماتيزم الذي
يصيب الظهر والمفاصل مثل الركبتين
والوركين، ويستخدم مضافاً مع
أعشاب أخرى وتغييرات في النظام
العدائي لتفريج الالتهابات والأورام
وتحسين الحركة في المفاصل المؤلمة
والصارية. ورغم أن الأدوية التقليدية
المستندة إلى الأسبرين ذات مفعول
أقوى، فقد يكون لها عوارض جانبية
غير مرغوب فيها
■ الحمى والألم يؤخذ الصفصاف



الصفصاف الأبيض يستخدم في
بريطانيا لصنع مضارب الكريكيت
وللحاء خصائص مضادة للالتهاب

المنبت والزراعة

الصفصاف الأبيض موطنه كثير من
أنحاء أوروبا، ويوجد أيضاً في أميركا
الشمالية وآسيا ويزدهر في المناطق
الرطبة، مثل ضفاف الأنهار. يُسْتَنْبَت
من الفسائل شبه الناضجة في الصيف
أو من الفسائل الخشبية في الشتاء
وتقطع أغصان الشجرة بشكل متكرر
ويُنزَع اللحاء عن أغصان الأشجار
بعمر 2-5 سنوات في الربيع

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الصفصاف مثل
الصفصاف القزم (*S. fragilis*)
تستخدم بشكل متبادل مع الصفصاف
الأبيض ويستخدم الصفصاف القمي
الورق (*S. acmophylla*) في شبه القارة
الهندية كعلاج للحميات. وفي طب
الأعشاب الأميركي الشمالي، يستخدم
الصفصاف الأسود (*S. nigra*) كمضد
جنسي

المكونات الرئيسية

- غليكوزيدات الفينوليك (حتى 11%)
- حمض الساليسيليك
- فلافونيات
- حموض التنيك (حتى 20%)



القويسة الحمراء
نبته معمرة قوية تملو 80
سم، لها أوراق بيضوية
مسننة وعناقيد من
الأزهار الأرجوانية.

الأجزاء المستخدمة

الجذر علاج صيني
قديم لاضطرابات
دوران الدم



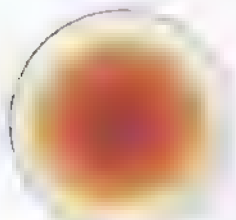
جذر مجفف مقطع



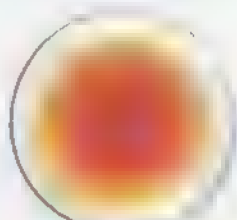
جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تصيبات للمشكلات الدورانية أو القلبية الخطيرة، لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي يمكن أن تتسبب الصيغة بحدوث أفعال مسمية وجديدة ويجب تجنبها أثناء الحمل



الصبغة يستخدمها
العشابون لعلاج الذبحة
والمشكلات الدورانية
الأخرى



المغلي (الإعداد: ص 290)،
لدورات الحيض المؤلمة،
يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات على
الأكثر يومياً.

خصائص القويسة الحمراء المركبة

■ عشبة مبردة القويسة الحمراء
علاج ملطف يستخدم لإزالة «حرط
الحرارة»، وبخاصة في القلب والكبد
ويمكن أيضاً أن تلطف مشكلات الجلد
الالتهابية مثل «الخراجات» والحبوب
والقروح.

الاستخدام الذاتي

■ الخفقان، ص 302

■ الإحترقان الدوراني تستخدم
القويسة الحمراء تقليدياً لعلاج الحالات
التي يسببها ركود الدم، وبخاصة تلك
التي تؤثر على البطن السفلي مثل غياب
دورة الحيض أو دورات الحيض
المؤلمة والليفات fibroids.

■ مركبة يساعد معقول القويسة
الحمراء المركب في تهدئة الأعصاب، لذا
يساعد في علاج الذبحة angina، وهي
حالة تزداد سوءاً بالقلق. ويفيد أيضاً
الخفقان والارق والهيجية من

Dan Shen, Red Sage القويسة الحمراء Salvia miltiorrhiza (Labiatae)

لكت الأبحاث العلمية الحديثة صحة استخدام القويسة الحمراء
لمشكلات القلب ودوران الدم. وتجد في «تحفة المزارع الإلهية»،
The Divine Husbandman's Classic، وهو أقدم تصوص الأعشاب
الطبية الصينية قاطبة، القويسة الحمراء مدرجة كعشبة «تنشط الدم» ولا
تزال تستخدم كعلاج لدوران الدم. وتؤخذ بشكل خاص لآلم الحيض
والحالات الأخرى الناتجة عن الاحتقان الدوراني.

الأفعال الرئيسية

- مقوية لدوران الدم
- توسع الأوعية الدموية
- مركبة
- مضادة للجراثيم

الأبحاث

■ التانشينونات جرت أبحاث
واسعة على القويسة الحمراء في
الصير وتبين أن للتانشينونات تأثير
عميق على دوران الدم التاجي فتتخفص
عوارض الذبحة وتحسن وظيفة القلب
■ النوبة القلبية العشبة بأكملها (لا
المكونات المعزولة فحسب) تستخدم
في الصين لمساعدة المرضى الذين
يتعافون من النوبة القلبية، ويبدو أنها
تدعم وظيفة القلب في هذا الوقت
الحرج. غير أن التجارب السريرية بينت
أن القويسة تكون ذات فعالية أكبر عندما
تؤخذ للوقاية لا للعلاج بعد وقوع
النوبة

■ أبحاث أخرى القويسة الحمراء
معروفة بأنها تكبت مفعول عصية
السل



القويسة الحمراء منبه هام لدوران الدم
تباع في أسواق الأعشاب الطبية في
الصين وتستخدم في الصيغ الدوائية

المنبت والزراعة

القويسة الحمراء موطنها الصين وتزرع
الآن في شمال شرقي الصين ووسط
منغوليا تتطلب تربة رملية رطبة
وتستنت بتقسيم الجذر في الربيع.
يجنى الجذر من أواخر الخريف حتى
أوائل الربيع

الأنواع ذات الصلة

القويسة المخزنية (S. officinalis)، ص
130) نوع وثيق الصلة، لكنه يستخدم
لمجموعة مختلفة تماماً من المشكلات
الطبية وفي المكسيك، يستخدم نوع
منها (القويسة الإلهية S. divinorum)
كمهلّس

المكونات الرئيسية

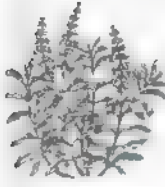
- تانشينونات
- تانشينول
- سالفيول
- فيتامين E
- ريت طيار

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ منبه لدوران الدم قدر الصينيون
القويسة الحمراء منذ آلاف السنين
كمنبه لدوران الدم. وهي على غرار
الزعرور (Crataegus oxyacantha،
ص 86)، علاج فعال وآمن لكثير من
مشكلات دوران الدم. وتقيد على وجه
الخصوص دوران الدم التاجي وتفتح
الشرايين وتحسن جريان الدم إلى
القلب، لذا تساعد في علاج مرضى
القلب التاجي. ورغم أن القويسة
الحمراء لا تخفف ضغط الدم، فإنها
ترخي الأوعية الدموية وتحسن دوران
الدم الجسم بأكمله

القُوَيْسَة المَخْزَنِيَّة، المَرِيَمِيَّة، القَصْعِين Sage *Salvia officinalis* (Labiatae)

النباتات الطبية الرئيسية



المريمية عشبة رائحة
الحضرة تدعى اسمها
سوى مريرة وأوراق
حضر مريرة و
رجو منه مبردة

الأجزاء المستخدمة

الأوراق لها خصائص
مطهرة وقاسية قيمة

أوراق غضة

المريمية الأرجوانية
(*S. affinis purpurascens*)
هي الضرب المفضل دولياً



أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

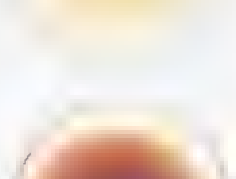
تفحصه لا تؤخذ جرعات طبية أثناء الحمل أو
للمصابين بالصرع

التفحيع (إعداده، ص 290) يستخدم سائل
عزرة لالتهاب الحلق ١ مرات يومياً على الأكثر



أوراق المريمية العصية علاج
استعد وهي مفيدة لمرضى
العصبان والسعال

الصبيغة (إعدادها، ص 291) مقوية هضمية
يؤخذ 2 مل مع الماء مرتين يومياً



العشبية الخاصة بهذه الشكوى

الاستخدامات الذاتية

■ الإسهال، ص 307

■ التهاب الحلق، 311

■ العضات واللسعات، ص 306

■ قروح الفم، ص 306

■ هبات الحرارة والتعرق الليلي،

ص 316

التقوية وتوليد الإستروجين، يجعل

منها علاجاً ممتازاً للإياس، فلا يخفّض

هبات الحرارة فحسب، وإنما يساعد

الجسم في التكيف مع التغيرات

الهرمونية الحاصلة

■ علاج للربو تُستخدم المريمية

تقليدياً لعلاج الربو ولا تزال أوراقها

المجففة تدخل في خلطات التدخين

إن اسم المريمية النباتي دليل على أهميتها الطبية واسمها *Salvia*

مشتق من *Salvare* اللاتينية، أي «يعالج». وثمة مثل من القرون الوسطى
يردّد ذلك: «لم يموت المرء وفي حديقته تثبت المريمية؟» والمريمية اليوم
علاج ممتاز لالتهاب الحلق واضطراب الحيض، وتؤخذ أيضاً كمقوّ منبه
باعتماد لها مذاق دافئ قليلاً مرّ وقابض بشكل ملحوظ

■ عطرية

■ طاردة للريح

■ مولدة للإسروجين

■ تحفّض استعرق

■ مقوية

الأبحاث

■ التوجون بيّنت الأبحاث أن

التوجون الموجود في الزيت الطيار

مطهر قوي وطارد للريح كما أنه مولد

للإستروجين، وهو المسؤول جزئياً عن

تأثير المريمية الهرموني، لا سيما في

خفض إنتاج حليب الثديين. والتوجون

سام إذا أخذ بإفراط

■ الأبحاث الأخرى حمض

الروزميرينيك، وهو من الفينولات،

معروف بأنه مضاد قوي للالتهابات،

في حين أن الزيت الطيار، ككل، يفرّج

التشنجات العضلية، وهو مضاد

للحراثيم

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ مطهر وقابض إن اجتماع أفعال

التطهير والإرخاء والقابض في المريمية

يجعلها عشبة مثالية لكل أنواع التهاب

الحلق تقريباً، وتستخدم على نطاق

واسع في سائل الغرغرة، كما تستخدم

أيضاً لقروح القدم وتقرّح اللثة. ولأن

المريمية قابضة فهي مفيدة للإسهال

المعتدل

■ مقوية المريمية مقوّ ومنبه

هضمي، وفي الطب الصيني تعتبر

مقوية «اللين» yin (انظر ص 38-39) ولها

شهرة جدية بها كمقوية للأعصاب

وتساعد في تهدئة الجهاز العصبي

وتنبيهه

■ منبهة للهرمونات المريمية علاج

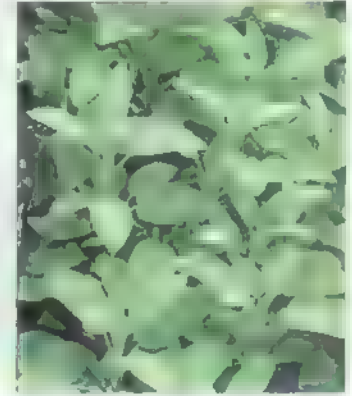
قيم لدورات الحيض غير المنتظمة

والهزيلة إذ تحث على تدفق دم الحيض

ورغم أن عملها الهرموني غير مفهوم

بشكل تام، لا يوجد شك في أنها تخفّض

التعرق، وهو بالإضافة إلى تأثيري



المريمية معروفة كعشبة للطهي، لكنها
ذات أهمية علاجية عظيمة أيضاً

المنبت والزراعة

المريمية موطنها حوض البحر الأبيض

المتوسط وتزرع في كل أنحاء العالم،

وتزدهر في الأحوال الجوية المشمسة

تُسَنِّت من البذور في الربيع وتستبدل

النباتات كل 3-4 سنوات، وتُجنى

الأوراق في الصيف

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 500 نوع من القويسة

القويسة الإسبانية (*S. lavandulifolia*)

هي الضرب الطهري الأكثر شيوعاً ولا

تحتوي على التوجون، وثمة قريبان

وثيقا الصلة بالمريمية هما القويسة

الحمراء (*S. miltorrhiza*، ص 129)

والقويسة القاسية (*S. Sclarea*، ص

263).

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (توجون، نحو 50%)

■ مواد الديتربين المرة

■ فلاونويدات

■ حموض إغيبوليد

■ حموض استيبي

الأفعال الرئيسية

■ قابضة

■ مطهرة



البيلسان الأسود
شجرة معمرة تنمو
أثمارها لها أوراق بيضوية
وأوراق قشدية اللون
وعنقات زرقاء مسودة

الأجزاء المستخدمة

الأزهار - تخفف الحمى



أجزاء علوية مزهرة غضة



عنقات مجففة

العنقات مجففة ويمكن سحقها
بكميات معتدلة



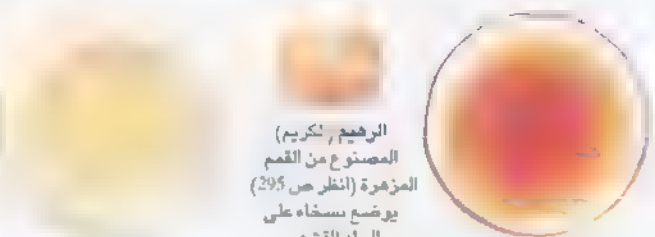
أجزاء علوية مجففة



يحتوي
العنقار على
الفيتامين A و C

عنقات غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



نقع القمم المزهرة
(الإعدادها، ص 290)
للزكام، يشرب كوب
واحد 3 مرات يومياً

صبغة القمم المزهرة
(الإعدادها، انظر ص 291).
لحمى الكلا، تؤخذ ملعقة
صغيرة مع الماء 4-3 مرات
يومياً

مغلي العنقات (الإعدادها، ص 290) لآلام الرثية، يؤخذ 100 م 3 مرات يومياً

البيلسان الأسود. الخمان الكبير Elder *Sambucus nigra* (Caprifoliaceae)

يرتبط البيلسان الأسود بالفولكلور أكثر من أي ببتة أوروبية أخرى. ربما باستثناء اليبروح المخزني (*Mandragora officinarum*، ص 230). وكان قطع أعصار البيلسان الأسود يُعتبر خطراً في ريف إنكلترا إذ كان يُعتقد أن البيلسان تسكه ولتحب لعنتها. كان قاطعو الأحشاب يتلون الشعر استرضاء. والبيلسان الأسود علاج للإنفلونزا والرشح وحالات الصدر

- مدر للبول
- مضاد للالتهاب

الأبحاث

■ نقص الأبحاث تشير الأبحاث إلى أن الأزهار تخفف الالتهاب، لكن البيلسان الأسود تمتد إلى الأبحاث بشكل عام. تأثيرها المعرق معروف لكنه غير مفهوم بشكل تام.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ السعال والزكام القمم المزهرة مثالية للسعال والزكام والإنفلونزا النقيع مرغ وينتج تعرقاً معتدلاً يساعد في خفض الحمى. ■ الفزلة والأرجيات تقوي القمم المزهرة البطانات المعاطية للأنف والخلق فتزيد مقاومتها للعدوى. وتوصف القمم للزلة وعدوى الأذن والأرجيات وداء المبيضات candidiasis ويمكن أن يساعد نقيع الأجزاء العليا المزهرة وأعشاب أخرى في خفض حدة نوبات حمى الكلا إذا أخذ قبل بداية موسم حمى الكلا ببضع شهور.

■ التهاب المفصل تشجيع التعرق وإنتاج البول، تحدث الأجزاء العليا المزهرة على إزالة الفضلات من الجسم وهي قيمة في حالات التهاب المفصل العنقات عنقات البيلسان الأسود غنية بالفيتامين C وتؤخذ للرثية (الروماتيزم) والحمرة erysipelas (عدوى جلدية) وهي مليئة معدلة وتساعد أيضاً الإسهال.

الاستخدامات الذاتية

■ التهاب الأنف الأرجي، بما في ذلك حمى الكلا، ص 300. ■ ألم الأذن الناتج عن نزلة مزمغة، ص 312. ■ الإنفلونزا، ص 311. ■ داء المبيضات، ص 314.



البيلسان الأسود كان يعرف تقليدياً باسم هزانة أدوية الطبيعة.

المهنت والزراعة

البيلسان الأسود موطنه أوروبا ويزدهر في الغابات والأسيجة الشجرية والأراضي البور. ويوجد الآن في معظم الأقاليم المعتدلة، وغالباً ما يزرع. يستتبت البيلسان الأسود من الفسائل في الربيع وتجنو رؤوسه المزهرة في أواخر الربيع وتقطف العنقات في أوائل الخريف.

المكونات الرئيسية

الأزهار:

- فلافونيات (حتى 3%) - روتين
- حمض اسكوربيك
- ثلاثيات التربين
- ستيروولات
- زيت طيار (حتى 2%)
- لثا
- حموض التنيك

الأوراق:

- عيكوريدات السيادو حبيبي
- العنقات:
- فلافونيات
- ثيوسينبات
- فيتامين A و C

الأفعال الرئيسية

■ يريد التعرق



السوسل الصيني كرمه
خشبية دلتمة الحفرة
تخلو أثمار لها أثمار
عريضة وسداسي
العنايات الحمراء

السوسل الصيني، الشيزندرة الصينية *Schisandra chinensis* (Schisandraceae)

الأجزاء المستخدمة

الثمرة تساعد الجسم
في منعطف على الكرب

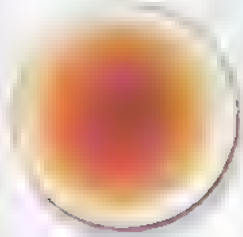
نمضغ العنايات يومياً لمدة 10-15
يوم كمقو في الصين



ثمار مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تشبيه الجرع الكبيرة يمكن أن تسبب الحرق



المغلي (لإعداده، ص 290) للسعال وضيق
النفس، يلقى 5 غ من العنايات المسحوقة مع 100
مل من الماء، تقسم الكمية إلى 3 جرعات وتشرب
خلال 24 ساعة

السوسل الصيني يحتل مكانة بين الأعشاب الصينية المقوية الأخرى كمقو ومصح ممطار وهو يساعد في الأوقات المكونية ويزيد الحماسة للحياة، العنايات تقوي الكلى والأعضاء الجنسية وتحمي الكبد وتقوي الوظيفة العصبية وتنظف الدم. ويعني اسم العشبة الصينية «العشبة ذات النكهات الخمسة» لأن لها، على ما يقال، مذاق طاقات العناصر الخمسة (انظر ص 38). فلها طعم حامض ومالح وقليل الدفء.

الأفعال الرئيسية

- مقو
- مكيف (يحث على التلاؤم)
- يحمي الكبد

الأبحاث

■ حماية الكبد ركزت الأبحاث المجررة على السوسل الصيني بشكل واسع على الليفانانات التي لها مفعول مضاد لتسقم الكبد (تحمي الكبد)، وقد تم التعرف على نحو 30 ليفناناناً، وكلها تسهم في هذا المفعول. وأفادت الأبحاث منذ 1972 عن مفعول السوسل الصيني المفيد للكبد، وأشارت تجربة سريرية واحدة عن معدل نجاح 76% في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون ملاحظة تأثيرات جانبية

■ الجهاز العصبي السوسل الصيني

معروف بأنه يثني الجهاز العصبي ويزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي ويحسن صفاء الدهر ويعتقد أن العنايات مفيدة في علاج الاكتئاب وهي معروفة بأنها تساعد في تحسين الهوجية والسياس

■ الرحم بينه السوسل الصيني

الرحم ويقوي التقلصات المنتظمة

■ عشبة مكيفة بينت الأبحاث أن

السوسل الصيني على غرار الجنسغ (Panax ginseng، ص 116) ذات خصائص مكيفة تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ مقو السوسل الصيني عشبة مقوية رئيسية تعمل على الجسم بأكمله وتقوي كثيراً من الأعضاء المختلفة

■ منبه جنسي لعله أشهر ما يكون كمقو جنسي للرجال والنساء على حد



السوسل الصيني أحد أهم الأعشاب الصينية المقوية، ويؤخذ على نطاق واسع كمقو جنسي

المنبت والزراعة

يزرع السوسل الصيني في شمال شرقي الصين، وبخاصة في مقاطعات جيلين وليانونغ وهيلونغ جيانغ وهبياي. يستتبت من البذور في الربيع وتُجنى الثمار في الخريف عندما تنضج تماماً

الأنواع ذات الصلة

رغم أن عنايات السوسل الإسفيني المأبر (*S. sphenanthera*) أقل فعالية علاجية من السوسل الصيني، يشيع استخدامها في الطب الصيني من أجل السعال الحاد

المكونات الرئيسية

- ليفانانات (شيزندرين، ديوكسي شيزندرين، غوميسين)
- سيتروولات نباتية (بيتا سيتوستيرول، ستيفما ستيرول)
- ريت طيار
- فيتامينات C و E

العشبة في علاج العدوى التنفسية مثل السعال المزمن وضيق النفس والأزيز Wheezing

■ موازنة مستويات السوائل يستخدم السوسل الصيني لتقوية وظيفة الكلى ومساعدة الجسم في موازنة مستويات السوائل، ما يجعله مفيداً في علاج التعرق الليلي والعطش وتكرار التبول

■ الطفح الجلدي بدأ العشابون الصينيون مؤخراً في استخدام السوسل لعلاج الشرى urticaria ومشكلات الجلد الأخرى، بما في ذلك الإكزيمة، ويُعطى عادة لهذه الحالات على شكل خمير طبي

■ استخدامات إضافية يستخدم السوسل لأنواع كثيرة من الاضطرابات البدنية الأخرى، بما في ذلك الإسهال والزحار، فضلاً عن المساعدة في تحسين ضعف البصر والسمع

الاستخدام الذاتي

■ تدني الباحث الجنسي، ص 316

سواء، ويقال إن السوسل الصيني يزيد إفراز السوائل الجنسية ويحسن القدرة الجنسية عند الرجال

■ عشبة معالجة للكبد السوسل الصيني ذو فوائد مثبتة للكبد ويستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظيفة الكبد

■ مرغن رغم أن السوسل الصيني منه، فإنه يستخدم في الطب الصيني «لتسكين النفس وتهينة القلب»، يُعطى للارق والنوم الذي تعكره الأحلام، وهو مثال جيد يبين كيف أن الأعشاب المكيفة تعمل غالباً بطرق متناقضة لاستعادة وظيفة الجسم السوية

■ علاج عقلي وعاطفي يؤثر استخدام عنايات السوسل في الصين لعلاج الأمراض العقلية مثل العُصاب وتُعطى أيضاً لتسكين التركيز والتسقيق وهي علاج تقليدي للنسيان والهوجية. وقد بينت الأبحاث الآن فعالية السوسل الصيني في علاج هذه المشكلات

■ العدوى التنفسية تُستخدم



الدرقة كبيرة الزهر
نمتة معمرة تملأ 20-30
سم، لها أوراق رصحية
الشكل وأزهار زرقاء
أرجوانية

الهربون كبير الزهر. الدَّرَقَة كبيرة الزهر Baical Skullcap *Scutellaria baicalensis* syn. *S. macrantha* (Labiatae)

في سنة 1973، اكتُشف 92 لوحاً خشبياً في قبر من القرن الثاني الميلادي في شمال غربي الصين. تبين أن الدَّرَقَة كبيرة الزهر من بين الأعشاب المدرجة في وصفات المغليّات والصبغات والحبوب والمراهم. وقد كان للعشبة دور واسع في طب الأعشاب الصيني منذ ذلك الوقت على الأقل. وهي من العلاجات الرئيسية لحالات «الحرارة والرطوبة»، مثل الزحار (disentery) والإسهال.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يعلع عندما يبلغ عمر النبتة 4-7 سنوات في الحريف أو الربيع

الجذر حصان
مصادة للالتهاب

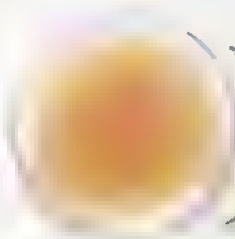


جذر محفّف



جذر عض

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المغلي (الإعداد: ص 290) للزكام
الصدري المصحوب بالحمى، يشرب
1/2 كوب 3 مرات يومياً

درقة كبيرة
الزهر

قلاع

علاج للصداع يعلق 9 غ من
الجذر مع 1 غ من القلاع (نظر
ص 294) يشرب 3 كوب
3 مرات يومياً

الصبغة (الإعداد: ص 291). لحمى الكلا، تؤخذ
40 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً

السكرّي

ضغط الدم والتصلب الشرياني وأوردة
الدوالي وسهولة التكدّم bruising.

الاستخدامات الذاتية

■ الأزين، ص 301.

■ التهاب الأنف الأرجي بما في ذلك

حمى الكلا، ص 301

■ استخدامات أخرى توضع الدرقة

كبيرة الزهر على الجلد لعلاج القروح

والأورام والحبوب. وتُعطى أيضاً

للمشكلات الدورانية الناشئة عن الداء

الأبحاث

■ فلافونيات خضعت الدرقة كبيرة
الزهر لأبحاث واسعة في الصين، ومن
الواضح أن لها مفعولاً مضاداً
للالتهاب ومضاداً للأرجية ومرد
ذلك إلى حد كبير الفلافونيات وعلى
غرار الأعشاب الأخرى التي تحتوي
على مستويات مهمة من الفلافونيات،
مثل الزعرور (*Crataegus*)

oxyacantha، ص 86)، من المرجح أن
تكون الدرقة كبيرة الزهر مفيدة
للمشكلات الوريدية والشعيرات الهشة
■ إثبات الاستخدامات الماثورة
توحي التجارب السريرية بأن
الاستخدام الماثور للدرقة كبيرة الزهر
من أجل الحمى المرتفعة والعدوى، مثل
الزحار، له ما يبرره

■ الداء السكرّي يمكن أن تكون
العشبة مفيدة للمشكلات الناشئة عن
الداء السكرّي، بما في ذلك
السُدّ cataract

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ عشبة باردة ومرة في الطب
الصيني الماثور. تعمر الدرقة كبيرة
الزهر «باردة» ومرة (انظر ص 39)
وتوصف في الصين لحالات الحر
والعطش مثل الحمى والسعال مع بلغم
كثيف أصفر والعدوى المعدية المعوية
التي تسبب الإسهال. وتُعطى أيضاً
للأشخاص الذين يعانون من حالات
بولية مؤلمة

■ مضادة للالتهاب في ضوء
الأبحاث الحديثة، تُستخدم الدرقة كبيرة
الورق الآن لحالات أرجية مثل الربو
وحمى الكلا والإنكزيم وطفح القُرَص،
رغم أن مفعولها المضاد للالتهابات
مفيد بوجه خاص للعدوى الهضمية.
■ علاج لدوران الدم الدرقة كبيرة
الزهر علاج قيم لدوران الدم تُستخدم
مؤتلفة مع أعشاب أخرى لعلاج قرط



الدرقة كبيرة الزهر نبتة طبية هامة في
الصين وتزرع أيضاً كثبتة للزينة

المنبت والزراعة

توجد الدرقة كبيرة الزهر في الصين
واليابان وكوريا ومنغوليا وروسيا
وتزدهر في المنحدرات العشبية
المشمسة والأراضي البور على ارتفاع
ما بين 100 متر و 2000 متر. تُسْتَنْبَت
الدرقة كبيرة الزهر من البذور المزروعة
في الخريف أو الربيع، ويُقْلَع جُذْر
الناتات البالغة في 3-4 سنوات من العمر
في الخريف أو الربيع

الأنواع ذات الصلة

الدرقة جانبية الزهر (*S. lateriflora*،
ص 134) نبتة وثيقة الصلة. وهي علاج
للقلق والكرب عند سكان أميركا
الشمالية المحليين

المكونات الرئيسية

■ فلافونيات (نحو 12%) - بايكالين
وغونيسيد
■ ستيرولات
■ حمض البنزويك

الأفعال الرئيسية

■ مرتكئة
■ مضادة للأرجية
■ مضاد حيوي
■ مضادة للالتهاب



الدرقة حامية الزهر
سنة معمرة تغلو في سم
بها ساق منبصلة كثيرة
تفروع ورهار غريبة الى
ررررر

الدرقة جانبية الزهر Skullcap *Scutellaria lateriflora* (Labiatae)

النباتات الطبية الرئيسية

عشبة أميركية محلية كانت تستخدم في الماثور من أجل المشكلات الحيفية. كما استخدمت أيضاً في احتفالات التطهر عندما كانت تنتهك المحرمات الحيفية. وأصبحت الدرقة جانبية الزهر معروفة جيداً في أميركا في القرن التاسع عشر كعلاج للكلب. وتستخدم اليوم بشكل رئيسي كمقوٍ ومركنٍ للأعصاب في أوقات الكرب، لها مذاق مرٍ وقايش قليلاً

■ حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مركنة
- مقوية للأعصاب
- مضادة للتشنج
- مرة معتدلة

الأبحاث

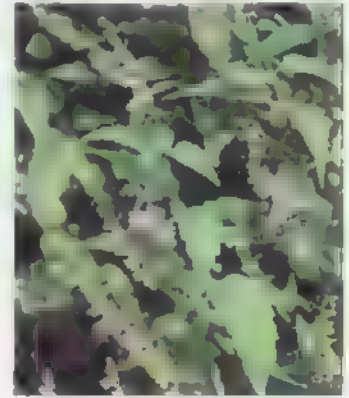
■ أنواع الدرقة قليلة في الأبحاث المجرأة على هذا النوع من الدرقة رغم استخداماتها الطويل في طب الأعشاب الأميركي المحلي والبريطاني. ربما تكون محتوية على مكونات مشابهة لتلك الموجودة في أنواع الدرقة الأخرى، لاسيما الدرقة كبيرة الزهر (S. baicalensis، ص 133) التي حصعت لأبحاث مستفيضة وهي مضادة قوية للالتهاب.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج أميركي محلي استخدم الشيروكي الدرقة جانبية الزهر لتثبيبه الحيف وتفريغ ألم الصدر والحش على طرح المشيمة

■ علاج من القرن التاسع عشر اكتشف أتباع المدرسة الأنكلو أميركية لطب الأعشاب في القرن التاسع عشر استخدام الدرقة جانبية الزهر كمهدئ للأعصاب. وقد لاحظوا أن لها مفعولاً «أعمق» على الجهاز العصبي من أي عشبة أخرى واستخدموها من أجل الهستيريا والصرع والاختلاجات والكلب، فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل الفصام schizophrenia

■ الاستخدامات الحالية تؤخذ الدرقة جانبية الزهر اليوم بشكل رئيسي كمقوٍ عصبي ولخصائصها المصححة تساعد في دعم الجهاز العصبي وتغذيته، كما تهدئ الكرب والقلق وتفرجها مفعولها المضاد للتشنج يجعلها مفيدة للحالات التي يؤدي فيها الكرب والقلق إلى التوتر العضلي. وغالباً ما توصف



الدرقة جانبية الزهر يسهل التعرف إليها لها أزواج من الأزهار الزرقاء ومحفظات بذور مميزة

المهنبت والزراعة

الدرقة جانبية الزهر موطنها أميركا الشمالية، ولا تزال تنمو في البرية في كثير من أنحاء أميركا وكندا. تزدهر في الأحوال الرطبة، كضفاف الأنهر، وتحتاج إلى شمس وفيرة يمكن استنبات الدرقة حامية الزهر من سدر أو بتقسيم لجذر في الربيع تجمع الأجزاء الهوائية للنباتات التي لها 3 أو 4 سنوات من العمر في الصيف عندما تزهر

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 100 نوع من الدرقة في الماضي، كانت الدرقة الأوروبية (S. galericulata) والدرقة صغيرة الزهر (S. minor) تستخدمان بطريقة مماثلة لاستخدام الدرقة جانبية الزهر. لكنهما يعتبران اليوم أقل أهمية من الناحية العلاجية. والدرقة كبيرة الزهر (S. baicalensis، ص 133) سبت وثيقة الصلة

المكونات

- فلافونيات (سكو تثرين)
- ريت طيار
- إيريدويدات مرة (كاتالبول)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجمى في الصيف لتستخدم في عدد من المستحضرات المهدئة



أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النقيع (إعدادها، ص 290) لتفريغ الكرب والقلق على المدى القريب. يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً



البرشامات (إعدادها، ص 291) للإرهاق العصبي، تؤخذ برشامة 200 ملغ مرتين يومياً

الصبعة (إعدادها، ص 291) لتفريغ الكرب والعصبية ولصدع يؤخذ 3 مل مرتين يومياً

الاقراص، غالباً ما تحتوي على أعشاب مركنة أخرى، تؤخذ من أجل الأرق

القيمة

الاستخدامات الذاتية

- الشقيقة، ص 309
- القلق والكرب والتوتر، ص 308
- نوبات الخوف والصداع، ص 308

الدرقة جانبية الزهر منفردة أو مع أعشاب مركنة أخرى لعلاج الأرق، وتُعطي أيضاً لآلام الحيف. وهناك حاجة ماسة إلى إجراء أبحاث حول الدرقة جانبية الزهر وقد يكشف عن مزيد من الاستخدامات لهذه العشبة



الكيراتا
عشبة حولية تعلق متراً
واحد، لها أوراق ناعمة
وأزهار حمراء باهتة
مشوبة بالأرجواني

كيراتا Chiretta

Swertia chirata syn. *Ophelia chirata* (Gentianaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجمع عندما ترعر الشتات
في الصيف، وتحتوي على مواد شديدة
المرارة مفيدة للمشاكل الهضمية



أجزاء هوائية مجففة

الأوراق تحتوي على
الأماروجنتين الذي
يمطيها مذاقها المر

جذع هوائية عصية

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



فريول

النقيع لعسر الهضم، يصنع نقيع بمر
من (290) من 1/2 ملعقة صغيرة من
الكيراتا وقرفولتين وكوب من الماء
يؤخذ 3 مرات يومياً قبل الأكل

الصيغة (الإعدادها، ص 291) لتعسين الشهية
والهضم، يؤخذ 10 قطرات مع الماء بانتظام قبل الأكل

القرية مفيدة جداً لعلاج الضعف وفي
البقاة

الاستخدامات الذاتية

- الأنيميا (فقر الدم)، ص 301.
- عسر الهضم، ص 306

■ الفواق تؤخذ الكيراتا في الهند
للأفاق hicups. يؤخذ النقيع مع
العسل بجرعات صغيرة مرّات عديدة.
■ استخدامات أخرى استخدمت
الكيراتا مؤخراً مع أعشاب أخرى لعلاج
الارجات، وتجعلها خصائصها المقوية

الكيراتا عشبة هندية الموطن تُستخدم في الطب الأيورفيدي. وهي مقوّة
شديدة المرارة وتستخدم لعلاج حالات «البيتا» (النار). ولعل أشهر ما
تعرف به الكيراتا هو أنها المكوّن الرئيسي في ماهاسوندارشانا كورنا،
وهو علاج يحتوي على أكثر من 50 عشبة يوصف للحمّيات، بما في ذلك
الملاريا، فضلاً عن مشكلات الكبد وحمى المرارة وعسر الهضم
والغثيان، وقد بيّنت الأبحاث أن الكيراتا تحمي الكبد.

- قلوبيات
- ملافويات

الأفعال الرئيسية

- مرة
- مقوية
- تنبه الشهية
- تحفّف ألم المعدة
- تحفّض الحمى
- مصادرة للملاريا

الأبحاث

- المكوّنات المرة على غرار الأعصاب
الأخرى في انقصية الحنطانية تشنهر
الكيراتا تحتواها على مقادير لا بأس
بها من المواد المرة وتصم هذه
الإريديويدات، وبخاصة الأماروجنتين،
والقلوانيات
- عشبة واقية للكبد مكوّن
الأماروجنتين هو من المكوّنات التي لها
مفعول واقٍ للكبد
- أبحاث أخرى بيّنت الأبحاث
المجرّاة في الهند أن الزانتونينات مصادرة
للملاريا وتحمي من التدرن (السل)

الاستخدامات الماثورة والحالية

- خصائص علاجية الكيراتا عشبة
شديدة المرارة. وهي تنبّه مستقبلات
المذاق المرّ على اللسان فتطلق مُنعكساً
ينبّه السبيل الهضمي بأكمله.
- علاج هضمي الكيراتا علاج ممتاز
للمعدة الضعيفة، وبخاصة عندما يُسبب
ذلك الغثيان وعسر الهضم وانتفاخ
البطن. ويساعد النقيع الذي يجب أن
يؤخذ بجرعات صغيرة في تعسين
الشهية والوظيفة الهضمية ككل. ويمكن
أيضاً أخذ النقيع لطرد الديدان.
- الحمّيات على غرار معظم المواد
المرة، تحفّض الكيراتا الحرارة وتبرّد
الجسم وتزيّد تدفق الدم إلى الكبد. وهي
علاج مفيد للملاريا



الكيراتا يمكن أن تنمو في البرية في
المراعي في السفوح السفلى لجبال
الهمالايا

المنبت والزراعة

الكيراتا موطنها شمالي الهند والنيبال
وتنمو في البرية في كل أنحاء تلك
المنطقة على ارتفاعات شاهقة. ويمكن
زراعتها، وهي تُستنتج من البذور التي
تتدر في الربيع أو الخريف. وتفضل
الكيراتا تربة جيدة التصريف وكثير من
الشمس. تُجنى أجزاؤها الهوائية في
الصيف عندما ترعر التبتة

الأنواع ذات الصلة

تضم أنواع السويرتية Swertia الأخرى
التي تقدّر لخصائصها المرة السويرتية
اليابانية S. japonica التي تستخدم على
نطاق واسع في اليابان. والكيراتا عضو
في القسيلة الحنطانية
Gentianaceae، وكثير من أعضائها
الشديدة المرورة تُستخدم للمشكلات
الهضمية انظر الجنطيانا الصفراء
(Gentiana lutea، ص 97) والقطريون
الصغير (Erythraea centaurea، ص
204)

المكوّنات الرئيسية

- زانتونينات
- إريديويدات (بما في ذلك
الأماروجنتين)



السَمْفُوطَن المَخْزَنِيّ
نبته معمّرة تعلو متراً
واحداً، لها أوراق غليظة
وأزهار جرسية بيضاء أو
زهريّة أو بنفسجية

السَمْفُوطَن المَخْزَنِيّ Comfrey, Knitbone *Symphytum officinale* (Boraginaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

اسم السَمْفُوطَن بالإنكليزية يشهد على استخدامها الماثور في تجبير العظام المكسورة. فكلمة «comfrey» تحريف للكلمة اللاتينية *con firma*، أي أن العظمة «تُبِتَتْ»، وتشتق كلمة *symphytum* من اليونانية بمعنى «وحدة»، وكلمة *knitbone* تعني العظم المجبور. والسَمْفُوطَن المَخْزَنِيّ عشبة للجروح أيضاً. فقد كتب كايوغ K'Eogh في كتاب «الأعشاب الطبية» الإيرلندية، *Irish herbal* (1735) أنه «يشفي كل الجروح والتقرّقات الداخلية». ولا تزال اليوم تقدّر تقديراً عالياً نظراً لخصائصها الإبرائية

- قابض
- مضاد للالتهاب
- يشفي الجروح ويجبر العظام

الأبحاث

- الالانتوينين يحتوي السَمْفُوطَن المَخْزَنِيّ على الالانتوينين، وهو مكثّر للخلايا يساعد في إصلاح النسيج المعطوب
- حمض الروزمارينيك للعشبة مفعول هام مضاد للالتهابات ومردّد ذلك جزئياً وجود حمض الروزمارينيك وحموض الفينوليك الأخرى.
- قلوانيات البيروليزدين بيّنت الأبحاث أن قلوانيات البيروليزدين، كمواضع معزولة، سامّة جداً للكبد، ولا يزال من غير الواضح إذا ما كانت سامّة في سياق النسة ككل، حيث توجد كميات ضئيلة جداً، وغالباً ما تكون عشبة تماماً من عيّنات الأجزاء الهوائية المجفّفة. وأعلى ما تتركز في الجذر، وإلى أن تتأكّد سلامتها (أو تنفى)، يجب ألا يستخدم جذر السَمْفُوطَن داخلياً (تعتبر الأجزاء الهوائية آمنة) يجب موازنة علامة الاستفهام المشروعة حول سلامة السَمْفُوطَن المَخْزَنِيّ بفهم أكبر لخصائصه العلاجية



السَمْفُوطَن المَخْزَنِيّ كان معروفاً لدى الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الأول الميلادي الذي كتب عنه في كتابه «المواد الطبية».

المنبت والزراعة

ينمو السَمْفُوطَن المَخْزَنِيّ، وهو نبتة أوروبية الموطن، في كل المناطق المعتدلة في العالم، بما في ذلك غربي آسيا وأمريكا الشمالية وأستراليا ويزدهر في المناطق الرطبة والسبخات. ويمكن أن يُسْتَنْبَت من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. تجنى الأوراق والرؤوس المزهرة في الصيف، ويُقْلَع الجذر في أواخر

المكوّنات الرئيسية

- الالانتوينين (حتى 4.7%)
- لثا (نحو 20%)
- ثلاثيات التربينويد
- حموض الفينوليك (حمض الروزمارينيك)
- أسبراجين
- قلوانيات البيروليزدين (0.02-0.07%)
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

■ مطر

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية عشبة
بالمواد القانصة والمضادة
للتهاب

الجذر يُحس في
الحريف عندما
تكون مسومات
الالانتوينين في
بذورها



أجزاء
هوائية عشبة

جذر مجفّف



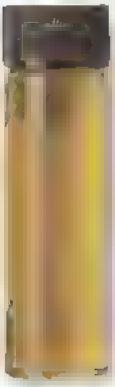
جذر غص



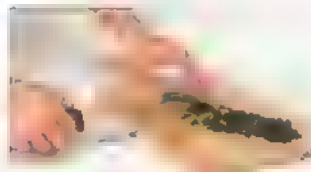
أجزاء
هوائية مجفّفة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تتمتعها لا تستخدم على الجروح بعدة من شفاء السريع قد يحسّر التوسيع أو التجمّع لا يوجد دواء
لا يشرّف فخصائصه مجفّف في بعض الدول



التقيح الزيتي
للأوراق (لإعدادها،
من 293). يوضع
على الأوتاء



مرهم الأوراق للمحبوب، توضع بمثابة لحة
(انظر ص 294)

مرهم الأوراق (لإعدادها،
من 294). يوضع على
الكدمات.

صبيغة الجذر (لإعدادها، من 291)، توضع دون تخفيف على العُد (حب الشباب)

الاستخدامات الذاتية

- شفاء الجروح، ص 304
- الطغج الجلديّ الملتهب، ص 303
- العُدّ والحبوب، ص 305
- العدوى الجلدية الفطرية، ص 304
- الكسور، ص 312
- المفاصل المتيبسة والمؤلّعة، ص 313

ويساعد لتلاف حموض التنيك واللثا في تطهير الكدمات والجلوف.

- مشكلات الجلد يستخدم زيت السَمْفُوطَن المَخْزَنِيّ أو مرهمه لعلاج العُدّ (حب الشباب) والحبوب وتقريع الصدف. وهو مفيد أيضاً في علاج الندوب.

الاستخدامات الماثورة والعالية

- استخدامات قديمة تستخدم العشبة لعلاج قروح المعدة ومتلازمة الأمعاء الهيجية وكثير من الحالات التنفسية، بما في ذلك التهاب القصبات وذات الجنب pleusny
- الإصابات إن قدرة السَمْفُوطَن المَخْزَنِيّ على تسريع شفاء الكدمات والأوتاء sprains والعظام المكسورة معروفة منذ آلاف السنين. وهو يحدّد الأربطة والعظام على الالتئام معاً بقوة ووضع رفادة من السَمْفُوطَن المَخْزَنِيّ فوق الكاحل الموثوء مباشرة يمكن أن تخفّص كثيراً من حدة الإصابة

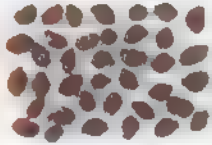


قرنفول جاوة
شجرة دائمة الإحمرار
تصل 10 أمتار، لها أوراق
رمحية الشكل وأزهار
خضراء مصفرة

الأجزاء المستخدمة



ثمار مجففة



بذور مجففة

الثمرة والبذور
تُحمى في الصيف
ويستخدم في علاج
الداء السكري

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي البذور للإسهال، تُغلى 1/2
ملعقة صغيرة وكوب ماء مدة 5 دقائق
(ص 290) يؤخذ 3 مرات يومياً



صبغة البذور (لإعدادها ص 291)
للغصص، تؤخذ 40 قطرة مع الماء 3
مرات يومياً

المسحوق لانتفاخ البطن، يمزج غرام مع الماء ويؤخذ 3 مرات يومياً

الأيورفيدي، كانت بذور قرنفول جاوة
والمانغا تجمع معاً وتسحق كعلاج
لهاتين الحالتين.

■ عسر الهضم قرنفول جاوة له
خصائص مفيدة طاردة للريح، وهو
علاج فعال لأعراض عسر الهضم
يؤخذ للمساعدة في تلطيف أوجاع
المعدة والمغص ولتفريغ انتفاخ البطن

■ الصرع تعطى جذور قرنفول جاوة
في أنحاء من جنوبي شرق آسيا كعلاج
للمصرع أحياناً

المأكرة المعتدلة أن يستجيب للمعالجة
العشبية، شريطة أن يتبع المريض
نظاماً غذائياً صارماً.

■ علاج هندي للداء السكري في
الهند، تعطى بذور قرنفول جاوة
المسحوقة أو صبغتها أحياناً، من أجل
الداء السكري والتبول المتكرر الذي
يصاحبه

■ الإسهال والزحار قرنفول جاوة
عشبية قابضة قوية يمكن أن تؤخذ
لعلاج الإسهال والزحار. وفي الطب

قرنفول جاوة Jambul, Java Plum *Syzygium cumini* (Myrtaceae)

قرنفول جاوة موطنه أجزاء من جنوبي آسيا وأستراليا، وهو مثال
نموذجي للنبات الطبية التي تُتخذ غذاء ودواء على السواء. عندما تنضج
الثمرة يكون لها رائحة المشمش ومذاقه، وتؤكل كمربى. والبذرة والثمرة
خصائص هامة قابضة وطاردة للريح. وتخفف البذور مستويات السكر
في الدم، وهي مفيدة في علاج حالات مثل الداء السكري

المكونات الرئيسية

- فينولات (متيل زانتوكسيلين)
- حموض التنيك
- قلوانيات (حاموريين)
- ثلاثيات التريسيوبيد
- ريت طليار

الأنفـال الرئيسية

- يُخفف مستويات السكر في الدم
- قاصص
- طارد للريح
- مدر للبول



قرنفول جاوة يساعد في خفض مستويات
سكر الدم وهو علاج هام للداء السكري

الأبحاث

- خفض مستويات سكر الدم بينت
الأبحاث أن قرنفول جاوة، على غرار
عدد من النباتات الطبية الأخرى لديه
مفعول منقّص لسكر الدم يساعد في
خفض مستويات الغلوكوز في الدم. لذا
فهو قيم في علاج الداء السكري. ومن
المعروف أيضاً أن قرنفول جاوة
يخفض مستويات الغلوكوز في البول

الاستخدامات المأثورة والحالية

- علاج للداء السكري لقد وجد أن
عدداً من الأدوية العشبية، منها قرنفول
جاوة وكذلك الأويضة (*Vaccinium*
myrtillus، ص 278)، لديها القدرة على
خفض مستويات سكر الدم. يوصف
قرنفول جاوة من قبل العشابين
الممارسين لمقاومة تأثيرات الداء
السكري عندما تتوقف خلايا الجزر في
البنكرياس عن إنتاج ما يكفي من
الإنسولين (وهو مادة كيميائية تمكن
الغلوكوز من دخول خلايا الجسم). لقد
أخذ الداء السكري الذي ينشأ في
أواسط العمر إلى منتهاء، ينتشر في
العالم بشكل متزايد، ويمكن في مراحله

المنبت والزراعة

قرنفول جاوة موطنه جنوبي آسيا
وأستراليا، ويمكن إيجاده اليوم في
الأقاليم المدارية من الهند وإندونيسيا
وأفريقيا، ويُزرع أيضاً على المستوى
التجاري من أجل ثماره. يُستنبط
قرنفول جاوة من البذور أو من الفسائل
شبه الناضجة في الصيف ويتطلب تربة
حبدة التصريف وكثيراً من الشمس
تُحسب الثمار عندما تنضج في الحريف

الأنواع ذات الصلة

هناك كثير من الأنواع الأخرى الوثيقة
الصلة التي تُقدّر لخصائصها العلاجية
القرنفول (*Eugenia caryophyllata*،
ص 95) يؤخذ من أجل المشكلات
الهضمية ويساعد في تفريغ الريح
وانتفاخ البطن، ومن أجل العدوي
كالمالاريا أما قرنفول *E. chequeri* من
تشيلي وقرنفول *E. gerrodi* من جنوب
إفريقيا فيستخدمان في علاج السعال
واضطرابات النزلة. وتستخدم أوراق
القرنفول الأحادي الزهر *E. uniflora*
في البرازيل لطرد البعوض وغيره من
الحشرات



اللاباشو
شجرة دائمة الإحمرار
(معملة في المداخل
الباردة) تعلو 30 متراً لها
أزهار قرملية

اللاباشو Lapacho, Pau D'arco Tabebuia spp. (Bignoniaceae)

حظي لحاء شجرة اللاباشو بالتقدير منذ قرون في طب الأعشاب في أمريكا الجنوبية من أجل فوائده الصحية الملحوظة، وهو اليوم يعطى كعلاج للمشكلات الالتهابية والمعدية، بما في ذلك الحالات الفيروسية مثل متلازمة التعب التالية للعدوى الفيروسية وفيروس العوز المناعي البشري HIV. ويستخدم أيضاً لحالات أخرى وله سمعة طيبة في علاج السرطان بما في ذلك اللوكيميا (ابيضاض الدم).



اللاباشو بقدر لحشبه العتيق ولحاءه الذي له خصائص علاجية عامة

المكونات الرئيسية

- كيمونات (لاباشول)
- بيوفلافونيات
- لاباشيبول
- كارنوسول
- إندولات
- تميم الإنزيم
- قلوانيات (تيكومين)
- صابونينات ستيروبيدية

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيوي (صاد)
- مضاد للفطريات
- منبه للمناعة

المنبت والزراعة

اللاباشو شجرة موطنها أمريكا الجنوبية وتنمو جيداً في التضاريس الجبلية. وتوجد في الأرجنتين والبيرو في أعالي جبال الأنديز. ويوجد اللاباشو أيضاً في المناطق المنخفضة (في البرازيل والباراغواي). حيث يُعتقد

معيّنة من السرطان ولسعّات الأفاعي

- مضاد للالتهاب
- مطفئ
- مقو
- مضاد للورم

الأبحاث

■ **خصائص مضادة للورم** مفعول اللاباشو المضاد للسرطان مثير للجدل، لكن الأبحاث المجراة في البرازيل التي بدأت في السنينيات تشير إلى أن اللحاء قد يكون مفيداً في علاج السرطان واللوكيميا وتلعب كثير من مكونات العشب دوراً في مقاومة نمو الأورام، لا سيما اللاباشول الذي يُنبط نمو الخلايا الورمية بمنعها من استقلال الأكسجين

■ **أبحاث أخرى** من المعروف أن اللاباشو مضاد قوي للالتهاب. وهو يقاوم أيضاً تأثيرات الداء السكري (وهو مفعول يعود بشكل جزئي إلى التيكومين) ويخفض ضغط الدم

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **علاج شامل** مبكر حظي اللاباشو بتقدير كعلاج شامل عند شعوب الإنكا والكالوايا في البرازيل وشعوب محلية أميركية جنوبية أخرى وقد استخدموه لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات بما فيها الجروح والحصى والزحار dysentery والالتهاب المعوي وأنواع

■ **العدوى** نظراً لوجود عدد كبير من المكونات الفعالة في اللاباشو، ليس من المستغرب استخدام هذه العشب النافعة في أمريكا الجنوبية ومن قبل أطباء عشبيين ممارسين من جميع أنحاء العالم. إنه مضاد حيوي طبيعي هام للعدوى الجرثومية والفيروسية. وبخاصة في الأنف والفم والحلق، ويعتبر مفيداً في الحالات المزمنة مثل متلازمة التعب التالية للعدوى ويستخدم اللاباشو أيضاً ضد الديدان الطفيلية بما في ذلك السقفة ringworm والسلاق thrush. وهو مفيد بوجه خاص في علاج حالات الفطرية المرممة بما في ذلك ماء المنصب cathartics

■ **مفعول مضاد للالتهاب** يحفض اللاباشو المشكلات الالتهابية ويفرّجها، وبخاصة في المعدة والأمعاء ويستخدم لعلاج مجموعة واسعة من الحالات الالتهابية الأخرى بما في ذلك التهاب المثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستات

■ **علاج للسرطان** اللاباشو مفيد في علاج السرطان بما في ذلك اللوكيميا وتوحي التجربة السريرية في البرازيل بالتوافق مع استخدامه المأثور كعلاج للسرطان بوجوب إخضاع اللاباشو لأبحاث مكثفة من أجل قيمته العلاجية لهذا المرض.

الأجزاء المستخدمة



لحاء داخلي مخفف

لحاء جاف مطبوخ

اللحاء الداخلي بقدر تحصيصه شبيهة لقوة ويستخدم في علاج كثير من الحالات الالتهابية

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المزهرم (الإعداد
من 294)، للجروح
يوضع بحرية

المغلي (الإعداد، من 290)
مستحضر مأثور في أمريكا الجنوبية
لداء المثبطات، يشرب كوب 3 مرات
يوميًا

الصيغة (الإعدادها، من 291) مناسبة
للاستعمال الطويل الأمد لمتلازمة
التعب التالي للعدوى، يؤخذ 2 مل مع
الماء 3 مرات يوميًا



شجرة مريم
معمرة عشبية تقو (60)
سم لها ازهار تشبه
ماقحور المروج

الأجزاء المستخدمة

الاجزاء الهوائية تجس
في الصيف عندما تزهو
استة

تحتوي الازهار على
اثير ثيوليد الذي يساعد
في حث الشقيقة



اجزاء هوائية غضة
اجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تدبيبات اكل الاوراق الغضة قد يسبب تفرح الدم لا تؤخذ شجرة مريم عند احد الوردتين او عقاقير
ترقيق دم اخرى لا تؤخذ اثناء الحمل



الاوراق الغضة لتجنب
الشقيقة، تؤكل 2-3 اوراق
يومياً مع قطعة خبز

الصيغة (لإعدادها، ص 291)
للوقاية طويلة الامد من الشقيقة تؤخذ
قطرات مع الماء 6 مرات يومياً

البرشامات (لإعدادها، ص 291) لتفريج أعراض الصداع، تؤخذ برشامة 100 مع
يومياً
الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى تؤخذ من أجل الصداع

شجرة مريم Feverfew

Tanacetum parthenium (Compositae)

تعتبر شجرة مريم عشبة نسائية بشكل رئيسي في الاستخدام المأثور، وقد امتدحها نيكولاس كليببر في كتابه «الطبيب الإنكليزي» *The English Physician* (1653) «كمقو عام للرحم... ينظف الرحم ويطرد الخلاص ويقدم للمرأة كل الخير الذي ترجوه من عشبة ماء». وتستخدم شجرة مريم الآن لعلاج الشقيقة migraine بشكل رئيسي، لكن يعتقد أيضاً أنها عشبة للتهاب المفصل والربو (الروماتيزم).

تحت على جريان الحيض
مرة

الأبحاث

الشقيقة عندما أنهت زوجة طبيب ويلزي 50 عاماً من صراعها مع الشقيقة باستخدام شجرة مريم. بدأ بحث عمي مفصل لشجرة مريم وفي التجارب السريرية التي أجريت في مريضات في شامبينات تبي أن العشبة علاج فعال للشقيقة ورغم الأبحاث الواسعة لم تفهم الصيغة الدقيقة لمفعولها بعد لكن يبدو أن مكون الثريثوليد يشهد إطلاق هرمون السيروتونين الذي يُعتقد أنه يسبب الشقيقة

التهاب المفصل الرثي بحري
لا تقصي فعالية شجرة مريم في
علاج التهاب المفصل الرثي

الاستخدامات المأثورة والحالية

الحمى يمكن استخدام شجرة مريم لحفض حرارة الجسم وتريده

استخدامات نسائية تستخدم العشبة منذ أيام الرومان للحث على الحيض. وتُعطى أيضاً أثناء الولادة للمساعدة في طرح المشيمة

الشقيقة والصداع تستخدم شجرة مريم اليوم بكميات صغيرة كتدبير وقائي من الشقيقة وتؤخذ بانتظام عند العلامات الأولى للنوبة. وهي مفيدة للشقيقة المرافقة للحيض والصداع

علاج التهاب المفصل يمكن أن تساعد العشبة ألم التهاب المفصل والربو، وبخاصة بالانتلاف مع أعشاب أخرى

الاستخدام الذاتي

الوقاية من الشقيقة، ص 390



شجرة مريم لها ازهار تشبه الاقحوان
تزهو في الصيف

المنبت والزراعة

شجرة مريم موطنها جنوب شرقي أوروبا وتنتشر اليوم في كل أنحاء أوروبا وأستراليا وأميركا الشمالية يمكن أن تستنبت من البذور والفسائل وتفضل التربة الجيدة التصريف والشمس تُقطف الاوراق عند الحاجة وتُجنى الاجزاء الهوائية ككل في الصيف عندما تزهو النبتة

الأنواع ذات الصلة

شجرة مريم وثيقة الصلة بحشيشة الدود (*Tanacetum vulgare*، ص 272)، ونوعي اقحوان الحدائق والبابونج

المكونات الرئيسية

زيت مليار (الفا - سين)
لاكتونات التربينات الاحدية
النصفية (مارثيوليد)
تربينات حادية نصفية (كهور)

الأفعال الرئيسية

مسكنة
تخفص الحرارة
مضادة للربو



الطرخشقون
سنة عمره تعبر 40 سم
لها أوراق قاعدية مثلية
وسوق مجوفة وأوراق
دهنية

الطرخشقون Dandelion

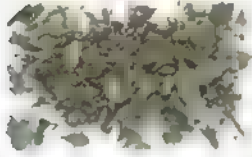
Taraxacum officinale (Compositae)

السانار الطبية الرئيسية

للطرخشقون مجموعة مذهشة من الفوائد الصحية. ولطالما استخدمت أوراقه، التي يمكن أن تؤكل في السلطة، في الطب الشعبي الغربي كمدر للبول، وقد أوصت بها كتابات الأطباء العرب في القرن الحادي عشر الميلادي وفي كتاب عن الأعشاب الطبية وضعه أطباء ميدفاي Myddfai في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي. وللجذر تاريخ أقصر من الاستخدام الطبي، وهو مفيد للكبد

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تُعصر أو تؤكل نيئة في السلطة أو تُحفظ تستخدم في المستحضرات العشبية



أوراق محففة

الجذر يُجلى بعد سيش و يحفظ أو يحمص



جذر غص



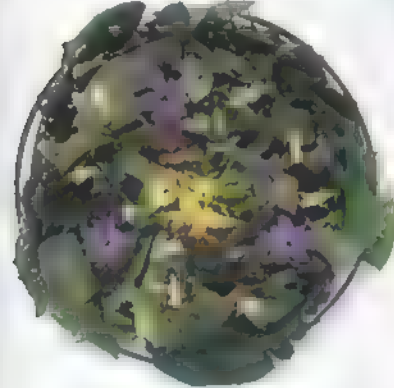
جذر محفف

الأوراق وحموي على مسنونات عذبة من المر تاسيوم

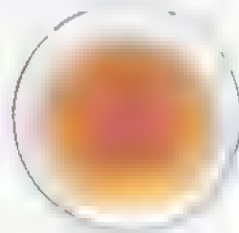
أوراق غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

أزهار الضمغ
المفروني
بتلات الأديريون



الأقراص لها مفعول مدر للبول
تؤخذ لاحتباس السوائل



صبغة الجذر (الإعدادها، ص 291)
للإكزيمة تؤخذ 1/2
ملعقة صغيرة محففة ب 100
مل من الماء 3 مرات يومياً

سلطة مقوية تصنع مع أوراق الطرخشقون
تؤكل بانتظام لموائدها التنطيفية

مغلي الجذر (ص 290) للعد، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات يومياً
نقيع الأوراق (ص 290) للكاهلين المنقطين، يؤخذ 300 مل يومياً
عصير الأوراق لاحتباس السوائل، يؤخذ 20 مل 3 مرات يومياً

الاستخدامات الذاتية

- احتباس السوائل، ص 315
- إزالة سعة السكر المعلق، ص 409
- الإمساك، ص 307
- طفق القرص، ص 303
- العد والحبوب، ص 307

مشكلات المرارة لأوراق

الطرخشقون وجذره مفعول ملحوظ
على المرارة ويستخدمان للحؤول دون
حصى المرارة. وقد تساعد الأوراق
أيضاً في تفكيك حصى المرارة
المتشكلة

- حموض الفينوليك
- معادن (بوتاسيوم وكالسيوم)

الأنشطة الرئيسية

- مدر للبول
- مزيل للسموم
- مر

الأبحاث

■ الأوراق أكد البحث المنشور في مجلة *Planta Medica* (النباتات الطبية) سنة 1974 أن أوراق الطرخشقون مدرّة قوية للبول رغم أن طبيعة عملها الدقيقة غير مفهومة. وخلافاً لمدرّات البول التقليدية التي تسبب نقص البوتاسيوم، تحتوي أوراق الطرخشقون على مستويات عالية من البوتاسيوم، ما يوفر كسباً صافياً للمعادن

■ الجذر بين بحث ألماني نُشر سنة 1959 أن للجذر مفعولاً تنطيفياً هاماً للكبد وينبئ إنتاج الصفراء، كما أنه مر معتدل وملين لطيف.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ مدر للبول تستخدم أوراق الطرخشقون كمدر للبول وتعالج ارتفاع ضغط الدم بخفض حجم السوائل في الجسم

■ علاج مضاد للسمية جذر الطرخشقون من أكثر الأعشاب المزيلة للسمية فعالية، وهو يعمل أساساً على الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضلات، كما أنه ينبئ الكلى لإزالة السموم من البول والجذر علاج جيد التوازن بحث على إزالة الدائمة للسموم الناتجة عن العدوى أو التلوث وله فوائد علاجية رئيسية لكثير من

العلل، بما في ذلك الإمساك ومشكلات الجلد مثل العد (حب الشباب) والإكزيمة والصداف psoriasis وحالات التهاب المفصل، بما في ذلك الفصال العظمي gout والتهقير osteoarthritis



اسم الطرخشقون، وهو تحريف للعبارة اللاتينية *dens leonis* أي أسنان الأسد يشتمل من مظهر أزهاره

المنبت والزراعة

ينمو الطرخشقون في البرية في معظم أنحاء العالم، ويزرع في ألمانيا وفرنسا يُسْتَنْبَت من البذور في الربيع. وتُعطَف الأوراق الفتية في الربيع للسلطات المقوية، وبعد ذلك كدواء. ويُقْلَع جذر النبات في سنته الثانية في الخريف

الأنواع ذات الصلة

الطرخشقون الصيني (*T. mongolicum*) يستخدم في طب الأعشاب الصيني لإزالة الحرارة وتفريج السمية. وبخاصة في الكبد.

المكونات الرئيسية

- لاكتونات التربينات الأحادية النصفية
- ثلاثيات التربين
- فيتامينات A و B و C و D

الأوراق فقط

- كومارينات
- كاروتينويدات
- معادن (وبخاصة البوتاسيوم)

الجذر فقط

- طر كساكوريد



الإهليلج الفضّي شجرة
بذاتة الاخضرار تعلو 10
متراً، لها اثمار صفراء
شاحبة وأوراق مخروطية
الشكل

الإهليلج الفضّي Arjuna

Terminalia arjuna (Combretaceae)

يُستخدم لحاء شجرة الإهليلج الفضّي في طبّ الأعشاب الهندي منذ 3000 سنة على الأقل، ولطالما قُدِّر كعلاج للقلب. يُعزى استخدام الإهليلج الفضّي من أجل مرضى القلب إلى فاجبهاتا Vagbhata، وهو طبيب هندي من القرن السابع الميلادي. والإهليلج الفضّي مثال للعشبة التي أثبت البحث الصيدلاني الحديث استخدامها الموروث.

الأجزاء المستخدمة



اللحاء يضم مكونات تخفّض ضغط
الدم وتخفّض مستويات
الكوليسترول

يستخدم انحاء لعلاج
مرضى القلب في الهند

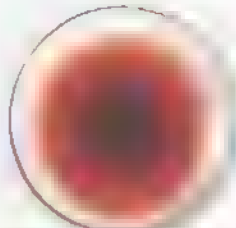
لحاء
محطف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي



المغلي يستخدم العشابور لعلاج
ضعف دوران الدم إلى القلب.



الصفقة مقوية قبة قلب بصمها
عشابور علاج انحاء



المسحوق علاج أيورعدي
مانور يوصف مربي

الأبحاث

■ **مقو للقلب** تُجرى أبحاث على الإهليلج الفضّي في الهند منذ الثلاثينيات. وتتصارب النتائج بشدة مع بعض الدراسات التي تشير إلى أنه يزيد سرعة القلب وضغط الدم، وتوحي دراسات أخرى بالعكس. ويبدو أن أفضل استخدام للعشبة هو علاج الحالات التي يكون فيها إمداد القلب بالدم ضعيفاً، كما في حالة مرضى القلب الإفقاري ischaemic والذبحة وللإهليلج الفضّي أيضاً فائدة في المحافظة على انتظام نبض القلب

■ **الكوليسترول** أوضحت الأبحاث الهندية أن الإهليلج الفضّي يخفّض مستويات الكوليسترول



الإهليلج الفضّي شجرة جميلة دائمة
الاخضرار يوصف لحاؤها لمساعدة
القلب ومشكلات دوران الدم

المنبت والزراعة

يوجد الإهليلج الفضّي في معظم انحاء شبه القارة الهندية من سريلانكا إلى أسفل الهماليا ويزدهر على ضفاف الأنهار. تُستنتب الشجرة من البذور ويُقطع اللحاء في الشتاء

الأنواع ذات الصلة

تستخدم أنواع أخرى من الإهليلج طبّيّاً لا سيما البليج وإهليلج كابول (T. belerica, T. chebula, ص 273) وكلاهما قريب للإهليلج الفضّي وهما من بين أكثر النباتات استخداماً في طبّ الأعشاب في الهند

المكونات الرئيسية

- حموض التنبّ
- صابونيدات ثلاثية التريبيويد
- فلافونيدات
- ستيرويدات

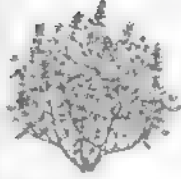
الأفعال الرئيسية

- مقو للقلب
- يخفّض ضغط الدم
- يخفّض مستويات الكوليسترول

العقارب

■ **علاج حديث للقلب** الإهليلج الفضّي مفيد للذبحة وضعف دوران الدم الإكليلي. كما أنه مفيد إذا كانت سرعة القلب ونظمه غير سويين

وبخفّض مستويات الكوليسترول في الدم وخفّض ضغط الدم ودعم عمل القلب السوي، يُحسن الإهليلج الفضّي صحة دوران الدم ويخفّض خطر تطوّر مشكلات قلبية خطيرة.



الصعتر
جمبة عطرية تعلق 40
سم، لها سوق خشنية
وأوراق صغيرة وأزهار
قرمزية

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تُجنى في الصيف
وتحتوي على زيت طيار مطهر



أوراق عصاة

— لبلور في مذاق عصري مر



جذراء هوائية محففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

مستحضرات لأغراض مختلفة
— لبلور في مذاق عصري مر



التنقيع (الإعداد، ص 290) للزكام،
يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً

الزيت العطري للجرب
يحقق جيداً ويدهن على
المهزء المصاب

الشراب (الإعداد، ص 292) علاج مائوس
للسعال يؤخذ 20 مل 3 مرات يومياً

عصا الصبغة (الإعدادها، ص 291) للسلاق، يوضع 2 مل 3-2 مرات يومياً

- الحفاظ على الحيوية، ص 319
- الربو المعتدل، ص 301
- السعال والتهاب القصبات، ص 310

- العدوي الفطرية، ص 304
- العضات واللسعات، ص 303
- العضلات التعب المؤلمة، ص 312

وغير ذلك من العدوي الفطرية مصلا
عن الجرب، ويمكن إضافة النعيق إلى
ماء الاستحمام كمنبه

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الأنف الأرجي، ص 300.
- ألم الأذن، ص 312
- ألم الظهر، ص 313

Thyme, Garden Thyme الصعتر الشائع *Thymus vulgaris* (Labiatae)

امشح الصعتر من قبل العشاب نيكولاس كليببر Culpeper (1616-1654) باعتباره «مقوياً يارزاً للرتتين، وليس هناك علاج يزرع أفضل للمرض الذي يصيب الأطفال وتشيع تسميته بالسعال الديكي Whooping cough، والصعتر مطهر ممتاز ومقو، ولا يزال يُستخدم اليوم كعلاج تنفسي فضلاً عن كونه علاجاً هاماً لكثير من الشكاوى

- يفرج تشنج العضلات
- مقشع
- يطرد الديدان

الأبحاث

- زيت طيار زيت الصعتر الشائع الطيار مطهر قوي، ومكوته الثيمول بشكل خاص مضاد فعال جداً للفطر والربو مقشع أبيض ويطرد احراثيم
- تشنج العضلات الثيمول والمسبر كافيكول والفلافونيات تفرج تشنج العضلات
- مضاد للهزم توحى الأبحاث المجرة في التسمييات في اسكتلندا أن للصعتر الشائع وزيت الطيار مفعولاً مقوياً ملحوظاً يدعم وظيفة الجسم السوية ويقاوم تأثيرات الهرم

الاستخدامات الماثورة والحالية

- العدوي (إن خصائص الصعتر الشائع المطهرة والقوية تجعله مقوياً مفيداً لجهاز المناعة في العدوي المزمنة، وبخاصة الفطرية، فضلاً عن كونه علاجاً فعالاً لعدوى الصدر مثل التهاب القصبات والشاهوق ذات الجنب pleurisy، ويمكن أخذ النعيق دي المذاق السائح لعدوي الحلق والصدر الثانوية، ويمكن مضغ الأوراق الغضة لتفريق التهاب الحلق
- الربو وحصى الكلى يوصف الصعتر مع أعشاب أخرى للربو، وبخاصة عند الأطفال، قمزاياء المنشطة توازن التأثير المركن لكثير من الأعشاب المستخدمة للربو، ويفيد الصعتر أيضاً في حصى الكلى

- الديدان غالباً ما يُستخدم الصعتر لعلاج الديدان عند الأطفال
- الاستخدامات الخارجية يوضع الصعتر على الجلد لتفريق العضات واللسعات، ويستخدم لعرق النسا وأوجاع الرثية (الروماتيزم) والآلام ويفيد السعفة ringworm وسعفة القدم athlete's foot والسلاق thrush



أزهار الصعتر اشائع لقرمزية تحتدب
السن بكثرة وتعطي كبة مميزة للعصر

المنبت والزراعة

الصعتر الشائع ضرب يُزرع من الصعتر البري (*T. serpyllum*)، ص 279) ذي الموطن الأوربي الجنوبي، ويزرع الصعتر الشائع اليوم في كل أنحاء العالم. يُستنبث من البذور أو بتقسيم الجذر في الربيع ويفضل الصوء والتربة الطباشيرية تُجنى الأجزاء الهوائية من أواسط الصيف إلى آخره

الأنواع ذات الصلة

هناك الكثير من أنواع الصعتر ولكل منها زيت طيار مختلف المحتوى وغالباً ما يستخدم الصعتر البري (*T. serpyllum*) ص 274 بطريقة مماثلة لاستخدام الصعتر الشائع

المكونات الرئيسية

- زيت طيار متنوع المحتوى (ثيمول، مثيل كافيكول، سينيول، بورينول)
- فلافونيات (إبيغنين، لوتينولين)
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مطهر
- مقو



الدميانة حشنة عطرية
تطو منورين، لها أوراق
حصراء باهتة ناعمة
ورهره صفراء صغيرة
احادية

الأجزاء المستخدمة

الأوراق: يقطع في
لصف ويحسب منها
شاي سائغ وتستخدم
في مجموعة واسعة من
المستحضرات

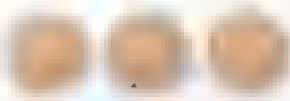


أوراق مجففة



وراق عصة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الأقراص تحتوي عادة على أعشاب
أخرى تؤخذ كمفرج



الصيغة (الإعدادات، ص 291) مقو
عصبي ومصاد للاكتئاب للاكتئاب
المعتدل، تؤخذ 10 قطرة مع الماء 4
مرات يومياً



المقو (الأعداد ص 290) مقو
ومفيد بعدوى المرحه ينترت كوك
واحد كمفرج

في التبيبات البولية ويوجد هذا المكون
في عدد من النباتات الأخرى، لا سيما
عنب الدب (*Arctostaphylos uva-ursi*)،
ص 168

■ مليئة الدميانة مليئة معتدلة، مفيدة
في علاج الإمساك الناتج عن ضعف
عضلات الأمعاء

الاستخدام الذاتي

■ القلق والاكتئاب والتوتر، ص 308

الدميانة لدورات الحيض المؤلمة
والتأخرة، وتستخدم بشكل خاص
للصداع المرتبط بالحيض

■ مطهرة بولية نظراً لأن الدميانة
مدرّة للبول ومطهرة بولية، فإنها مفيدة
في علاج العدوي البولية مثل التهاب
المثانة والتهاب الإحليل urethritis
ويرجع هذا المفعول جزئياً إلى مكون
الأربوتين الذي يتحول إلى
هيدروكينون، وهو مطهر بولي قوي،

هيدروكينون، وهو مطهر بولي قوي،

الدميانة، الزداع الشاباك Damiana

Turnera diffusa syn. *T. diffusa* var. *aphrodisiaca* (Turneraceae)

الدميانة مقو موروث للباء استخدمه شعب المايا في أميركا الوسطى، ولا
يرال يُعتبر باهياً قيماً ومقوياً عاماً، كما أن مفعوله الممنه المقوي يحمله
علاًحاً قيماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المعتدل وللدميانة مذاق
قليل المرارة قوي العطري. تُستخدم أوراقها لتكنية المشروبات وتؤخذ في
المكسيك بديلاً للشاي

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- مسهية
- مليئة ومدرّة للبول معتدلة
- مضادة للاكتئاب
- مولدة للتستوستيرون
- باهية مشهورة

الأبحاث

■ بحث غير حاسم لم تُجر حتى الآن
أبحاث مستفيضة. ولم تكن نتائج
الأبحاث القليلة التي أجريت حاسمة
ووفقاً لموسوعة Potter's New
Cyclopadia Of Botanical Drugs
and Preparations (1988)، لم يثبت
المفعول الباهي بشكل تجريبي، لكن
تحقيق ذلك صعب جداً.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ مقوية الدميانة مقوية ومصحة
للجهاز العصبي ولطالما اعتبرت مقوية
للباء، ويرجع مفعولها المقوي جزئياً
إلى مكونها التيمول المطهر والمقوي

■ مضادة للاكتئاب الدميانة معززة
للحياة وذات مفعول منبه للجسم
والعقل، تُعطي لمن يعاني من الاكتئاب
المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي
وتجعل منها خصائصها المنبهة
والمصحة عشبة قيمة عندما يحدث
الاكتئاب والقلق معاً، كما يحدث غالباً
بعد الكرب الطويل الأمد

■ مُصحة جنسية نظراً لأن الدميانة
مولدة للتستوستيرون، يُنظر إليها دائماً
باعتبارها عشبة للرجال مفيدة في علاج
الغذف المبكر والعانة غير أنها مفيدة
للرجال والنساء على حد سواء
باعتبارها مصحة لأعضاء التوالد عند
كلا الجنسين

■ المشكلات النسائية غالباً ما تُعطي



الدميانة عشبة مقوية ممتازة للضعف
الحسدي والتعب العصبي

المنبت والزراعة

الدميانة موطنها حليج المكسيك
وجنوبي كاليفورنيا وشمالى الجذر
الكاريبية وناميبيا، وتزرع أيضاً في
هذه المناطق تُستنتبت الدميانة من
البذور في الربيع وتفضل مناخاً حاراً
ورطباً تقطف الأوراق عندما تزهو
العشبة في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

الزداع (*T. opifera*) والزداع درداري
الورق (*T. ulmifolia*) يستخدمان
كمقويين في البرازيل وأميركا
الوسطى

المكونات الرئيسية

- رينونين (جسى 70%)
- زيت طيار (نحو 0.5%)، دلتاكادينين
- (10%)، تيمول (4%)
- غليكوزيدات السيانونجين
(تترافيلين)
- رينونين
- صمغ



الدردار الأحمر شجرة
كثيرة تعلق 18 متراً، لها
جذع بني ولحاء خشين
أبيض ضارب إلى الرمادي
على الأغصان

الدردار الأحمر Slippery Elm *Ulmus rubra* (Ulmaceae)

السمات الطبية الرئيسية

هذه العشبة الرائعة علاج لطيف وفعال لحالات تهيج أغشية الصدر المخاطية والتبويض البولية والمعدة والأمعاء. وقد استخدمها الأميركيون الأصليون بعدة طرق مختلفة، كلبخة للجراح والحبوب والقروح والعيون الملتهبة، وداخلياً للحميات والزكام وشكاوى الأمعاء. وللدردار الأحمر مذاق وملس لثني «لِق».

الأبحاث

■ اللثا الأبحاث المجراة على الدردار الأحمر محدودة. لكن مفعوله كعشبة ذات مقادير كبيرة من اللثا مفهوم جيداً عندما تلامس العشبة مباشرة السطوح الملتهبة، مثل البشرة أو الأغشية المعوية، تلطف النسيج المتهيج وتقلله وتحميه من الإصابة وتسحب منه السموم أو المهيجات

■ مفعول المنعكس عندما يؤخذ الدردار الأحمر داخلياً يُعتقد على الأرجح أنه يُنبه منعكس النهايات العصبية في المعدة والأمعاء، ما يؤدي إلى امتصاص أغشية السبيل البولي للمخاط

■ الاستخدامات الماثورة والحالية
■ مغذ الدردار الأحمر مغذ وملطف عندما يؤخذ بانتظام. وهو غذاء ممتاز في حالتي النقامة والضعف، وبخاصة إذا كان الهضم ضعيفاً أو شديد الحساسية. كما أنه غذاء جيد للأطفال الصغار

■ الاضطرابات الهضمية الدردار الأحمر عشبة ملطقة بوجه خاص ويمكن أن تفرج فوراً الحموضة والإسهال والتهاب المعدة والأمعاء. كما أنه يساعد في تخفيف حالات مثل المغص والتهاب المعى والإمساك والبواسير والتهاب الرتج diverticulitis ومتلازمة الأمعاء الهيجرة.

■ المشكلات البولية هذه العشبة علاج مفيد للمشكلات البولية مثل التهاب المثانة المزمن

■ الحالات التنفسية يُستخدم الدردار الأحمر لعلاج كل الحالات الصدرية وله مفعول ملطف لكل شيء من السعال والتهاب القصبات إلى ذات



الدردار الأحمر يُغطي ثمرة سية حمراء تتكون من بذرة واحدة في الصيف

المنبت والزراعة

الدردار الأحمر موطنه الولايات المتحدة وكندا ويشيع وجوده في جبال الأبالاش. تزدهر الأشجار في النجود والقرية الجافة. يُجنى اللحاء الداخلي للجذع والأغصان في الربيع.

الأنواع ذات الصلة

الدردار الأبيض (*U. americana*) يُستخدم بطريقة مماثلة للدردار الأحمر. وكان الموهيكان يأخذونه للسعال. وفي أوروبا، كان اللحاء المجفف للدردار (*Ulmus spp.*) يؤخذ كمطر، وقد ذكره ديسكوريدس لأول مرة في القرن الميلادي الأول.

المكونات الرئيسية

- لثا
- نشاء
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مطر
- ملطف للجلد
- مغذ
- ملين

الأجزاء المستخدمة

اللحاء الداخلي لأشجار الدردار الأحمر بعمر 10 سنوات يُجمع في الربيع ويُسحق

— اللحاء يحتوي على لثا يلفظ الأنسجة المتهيجة



لحاء مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



التقنيع تمزج ملعقة صغيرة مهزمة مع 750 مل من الماء تدق في 9 دقائق للإسهال تشرب حصة كاملة مرة أو اثنتين يومياً



الملمحة للخروج نصاب عدة نهرات من صعدة أدريون الحدائق إلى منعقة صغيرة من المسحوق تعجن وتوضع (ص 294)

المبرشامات (إعدادها ص 29) لاستهبات الفصسات تؤخذ برشامة 20% مع 2-3 مرات يومياً

المسحوق لسر الهضم الحمضي، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 2-3 مرات يومياً
الأقراص تؤخذ للإسهال

الاستخدامات الذاتية

- الإمساك عند الأطفال، ص 318.
- البواسير، ص 302
- الحوضوعة وعسر الهضم، ص 307
- الغد والحبوب، ص 305

الجنب pleurisy والتدورن (السل)

- الاستخدامات الخارجية عندما توضع العشبة خارجياً تطري الجلد وتحميه. كما أنها تعمل جيداً كلبخة «ساحبة» للحبوب والشغايا



القراص الكبير
نباتة معمرة تعلو 5 أمتراً،
لها أوراق رمحية الشكل
وأزهار خضراء وأسدية
صغراء

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تؤكل كخضرة
معبوية وتستخدم لإنتاج
مستحضرات طبية

تتكرر مستويات
عالية من المغذيات
في الأوراق

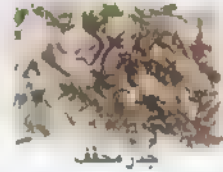


أجزاء هوائية مجففة



جذر
عص

الحدرد له خصائص
هامة مدره سول تحعله
مفيداً لمشكلات
المروستات



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مقلى احذر (لإعدادها من
(290) بتضمين البروستات
يشرب كوب واحد يومياً



مرهم لدرق (لإعدادها
من 294) للإكزيمة،
يعرف سحده



حساء أوراق القراص والجذر
والبصل غني بالحديد، يشرب
بانتظام

برشامات الجذر (لإعدادها من 291) لدورات الحيض الشديدة تؤخذ كسولة 100
مغ 3 مرات يومياً
نقع الأوراق (لإعدادها من 290) يشرب 200 مل يومياً كمقو
صبيغة الجذر (لإعدادها من 291) تساعد الحالات الأرجية والجلدية لحصى الكلى.
تؤخذ ملقعة صغيرة مخففة بـ 100 مل من الماء مرتين يومياً

● طلع القراص، من 303
● العضات واللسعات، من 303
● فقر الدم الناتج عن النزيف
الحيضي، من 301
● نزيف الأنف (الرعاف)، من 310

الاستخدامات الذاتية
● التهاب الأنف الأرجي بما في ذلك
حصى الكلى، من 300
● الربو المعتدل، من 301.
● طلع الحفاض، من 398

القراص الكبير Nettle *Urtica dioica* (Urticaceae)

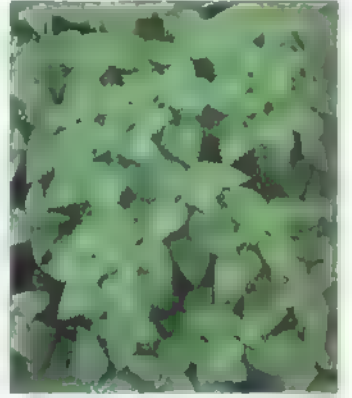
رغم أن القراص معروف بلسعته، إلا أنه لطالما حظي بتقدير لفائدته
الطبية. ففي القرن الأول الميلادي، عدّ الطبيب الإغريقي ديسقوريدس
مجموعة من استخداماته: الأوراق المفرومة حديثاً كضمادة للجروح
لثنتنة، والعصير لنزيف الأنف (الرعاف)، والأوراق الممزوجة مع المر
لتنشيط الحيض. واليوم يستخدم القراص من أجل حصى الكلى hay fever
والتهاب المفصل وفقر الدم، بل وحتى طلع القراص nettle rash.

الجذر:

● ستيرولات نباتية (ستيغماست-4-
إنزون وستيغماستيرول)

الأفعال الرئيسية

● مدر للبول
● مقو
● قابض
● يمنع النزف
● مضاد للآرجية
● يزيد در حليب الصدر (الأوراق)
● يحفّض تضخم البروستات (الجذر)



القراص الكبير يمكن أن يطهى كخضرة
وله مذاق شبيه بالسبانخ

المنبت والزراعة

ينمو القراص في الأقاليم المعتدلة في
نصف الكرة الشمالي وإفريقيا الجنوبية
والأنديز وأستراليا. تقطف الأغصان
المعبية في الربيع لاستخدامها كمقو
وخضرة. وتقطف الأجزاء الهوائية
والأوراق في الصيف عندما تزهّر
النباتة. ويقلع الجذر في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم القراص المحرق (*U. urens*)
بطرق مماثلة لاستخدام القراص الكبير
ويستخدم أيضاً للمعالجة
المثلثة homeopathy. وكان القراص
الكاوي (*U. pilulifera*) النوع الأكثر
استخداماً من قبل الرومان للتشوي
urtication (اللسع بالقراص لحث الدم
على بلوغ السطح)، وهو ما كانوا
يفعلونه للتدفئة

المكونات الرئيسية

الأجزاء الهوائية:

● فلافونيات (كويرسيتين)
● أمينات (هستامين، كولين، أستيل
كولين، سيروتونين)
● غلوكوكينون
● معادن (كلسيوم، بوتاسيوم، حمض
السيليسيك، حديد)



الناردين المخزني
سنة معمرة تنقسم بعد
مرحلة وري شديدة
معمرة و - هار غريفة

الأجزاء المستخدمة

الجذر والجذمور يُقلعان في الخريف عندما يحتويان على أعلى مستويات من المكونات الفعالة



جذر وجذمور
محفّل



جذر وجذمور
عصا

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

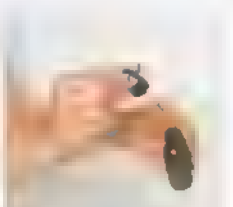
تسممات مكرّر أو بسبب النفاس لا يوجد الناردين المخزني عند أحد عقاقير موصوفة



الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى
تؤخذ للكرب أو القلق



المسحوق يمكن أحده
كمرشامات (الإعدادات
من 294) للآرق، يؤخذ
2-1 مرشامة 500 ملع ليلاً



الصيغة (الإعدادات
من 294) للقلق تؤخذ 20
قطرة في ماء ساخن 5 مرات
يوميًا على الأكثر

المغلي (الإعدادات من 290) يؤخذ 25-100 مل كمرشحات ليلاً

الكرب والقلق

الإثارة

الاستخدامات الذاتية

- الآرق، ص 309
- الآرق الناتج عن ألم الظهر، ص 313
- التعب العصبي، ص 309
- التأثير السابق للحيض، ص 315
- القلق المزمن، ص 308

- مرخّ فعال يرخّي الناردين المخزني العضلات المفرطة التقلص، وهو مفيد لتوتر الكتف والعق والربو والمغص ومتلازمة الأمعاء الهيجية وألم الحيض وتشنج العضلات
- فرط ضغط الدم يستخدم الناردين المخزني مع أعشاب أخرى في علاجات لفرط ضغط الدم الناتج عن

الناردين المخزني، سنبل الحقائق Valeriana officinalis (Valerianaceae)

استخدم الناردين المخزني كمرخّن ومرخّ منذ أيام الرومان على الأقل وقد عرفه دسقوريدس في القرن الأول الميلادي وأسماءه «فوء» pho، وهو صوت ما يقال عند شم رائحته الكريهة، يساعد الناردين المخزني في تفريج الكرب وأصبح علاجاً متزايد الشهرة في العقود الحديثة. وهو مرخّ آمن غير إدماني يخفّض التوتر العصبي والقلق ويحث على النوم المريح

الأفعال الرئيسية

- مرخّن
- مرخّ
- يفرّج تشنج العضلات
- يفرّج آتلق
- يحفّض ضغط الدم

الأبحاث

- الخصائص العلاجية أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا أن الناردين المخزني يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفّض ضغط الدم
- المكونات الفعالة الفالبيوتريانات مرخّنة ومخمّدة تحث على النوم وثمة مكونات أخرى مسؤولة عن مفعول الناردين المخزني، لكن لم يتم التعرف إليها بعد
- الجهاز العصبي يخفّض الناردين المخزني النشاط العصبي بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبّط

الاستخدامات المأثورة والحالية

- الاستخدامات التاريخية الناردين المخزني المعروف «بالعشبة الشافية» في القرون الوسطى كانت تنسب إليه عدة مزايا، لا سيما شفاء الصرع. في سنة 1592، نشر فابريوس كالومنا Calumna مؤلفاً مفصلاً عن الأعشاب الطبية يدّعي فيه أنه شفا الصرع بهذه العشبة
- الاضطرابات المرتبطة بالكرب يخفّض الناردين المخزني فرط النشاط العقلي والإثارة العصبية فيساعد الناس الذين يصعب عليهم «التوقّف عن التفكير» وهو مفيد لأي حالة تقريبا مرتبطة بالكرب، وله عموماً تأثير مهدئ للعقل لا مرخّن بشكل مباشر
- القلق والآرق يمكن أن يفرّج الناردين المخزني كثيراً من أعراض القلق، بما في ذلك الرعاش والهلع والخفقان والتعرق. وهو علاج مفيد للآرق سواء كان سببه القلق أم فرط



الناردين المخزني يساعد في خفض الكرب، ويخفف - اسمه مشهور من اللاتينية Valere، أي «معافي»

المصنبت والزراعة

الناردين المخزني موطنه أوروبا وشمال آسيا، وينمو في البرية في ظروف رطبة. ويؤخذ في وسط أوروبا وشرقيها يستنبط من البذور في الربيع ويُقلع جذر وجذمور النباتات بعمر السنتين في الخريف

الأنواع ذات الصلة

يعطى ناردين جنوب إفريقيا (V. capensis) للستيرويا والصرع ويوجد ناردين هاردويك (V. hardwickii) في الصين وإندونيسيا ويؤخذ كمضاد للتشنج وقد استخدم ناردين المستنقعات (V. uliginosa) للمغص وأعراض الإياس من قبل شعب المينوميني في أميركا الشمالية ويستخدم الناردين الأزرق (V. wallichii) في الهماليا بطريقة مماثلة للناردين المخزني تقريباً

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (حتى 1.4%)، بما في ذلك أسيتات البورنيل والبيتا-كارفيلين
- إيريدييدات (فالبيوتريانات) - فالترات، إيزوفالترات
- قلوانيات



رعي الحمام
سنة محمرة بحبة دهن
مراء حدة لها سوق
رعيقة قاسية وسنابل
أزهار صغيرة ليلكية

رعي الحمام المخزني، حشيشة الأوجاع *Verbena officinalis* (Verbenaceae)

لطالما نسبت خصائص سحرية إلى رعي الحمام المخزني واستخدمه الكهنة الدرويد في بريطانيا القديمة وبلاد الغال. وهو دواء عشبي ماثور في الصين وأوروبا على السواء. وقد أطلق ديوسقوريدس في القرن الميلادي الأول على رعي الحمام المخزني اسم «العشبة المقدسة» واستمر تناوله عدة قرون كدواء عام. له خصائص مقوية ومصححة ويستخدم لتفريج الكرب والقلق وتحسين الوظيفة الهضمية.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ الخصائص الثابتة ثمة بعض خصائص مشهورة لرعي الحمام المخزني رغم ضعف الأبحاث المجراة عليه، فهو يؤثر على الجهاز العصبي شبه الودي وله مفعول منبه للرحم ورعي الحمام من ينشط الهضم وتسبب جرعه العالية القيء وقد يكون مكونه الفرينالين، وهو ملين معتدل، المسؤول عن ذلك

■ مقو للهضم يحسن رعي الحمام المخزني امتصاص الغذاء لأنه مقو للهضم

■ الجهاز العصبي يحظى رعي الحمام المخزني بالتقدير كمصحح للجهاز العصبي وهو مفيد بوجه خاص لتوتر العصبي ويعتقد أنه مفعول معتدل مضاداً للاكتئاب، ويستخدم خصيصاً لعلاج القلق والتعب العصبي الذي يلي الكرب الطويل الأمد

■ النقاها رعي الحمام مقو مثالي لمن يتعافون من مرض مزمن نظراً لأنه يساعد على الهضم ويصحح الجهاز العصبي

■ الصداع والشقيقة يخفف رعي الحمام المخزني الصداع، ويستخدم في طب الأعشاب الصيني من أجل الشقيقة المرتبطة بالدورة الحيضية

■ استخدامات أخرى لرعي الحمام كثير من الاستعمالات الطبية الأخرى يعطى للبرقان والزبو والأرق وحصى المرارة والتوتر السابق للحيض والحمل (وبخاصة في مستهل الانفلونزا) كما يساعد رعي الحمام تقلصات المخاض ويزيد من در حليب الثدي

الاستخدامات الدانية

■ التعب العصبي، من 309
■ التوتر السابق للحيض، من 315



رعي الحمام المخزني كان يعتقد أنه يجلب الحظ في القرون الوسطى

المنبت والزراعة

ينمو رعي الحمام المخزني برياً في أنحاء كثيرة من أوروبا وشمال إفريقيا فضلاً عن الصين واليابان. يستنبت من سدو. في الربيع أو الخريف ويزدهر في سربة الحدة لتصرف في موقع مشمس. تجنى الأجزاء الهوائية في الصيف عندما تزهز التبتة

الأنواع ذات الصلة

في منطقة الكاريبي، يؤخذ رعي الحمام الكاريبي (*V. domingensis*) كمقو مر ويستخدم للجروح والصداع

المكونات الرئيسية

- إريثريدات مرة (فربنين، فربنلين)
- زيت طيار
- فلافونيات
- ث
- حموض التنبيل

الأفعال الرئيسية

- مؤثر عصبي
- مقو
- مركب معتدل
- يمه فر الصغراء
- من معدس

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية لها تأثير مقو للجهاز العصبي والهضم، وتستخدم طبياً منذ آلاف السنين في أوروبا والصين

رعي الحمام
سوق حدة
مرقة خشبة
باعتصم دهن



أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية عصة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

بسميات لا تتجاوز الجرعة المذكورة يمكن أن يسبب رعي الحمام القيء إن أفرط في تناوله يوجد شاء الحمل



الصيغة (إعدادها، ص ٢١) معرو
مرو ومهدى للكرب والقيء
يوجد 1/2 ملعقة صغيرة مجففة
في كوب من الماء 3 مرات يومياً

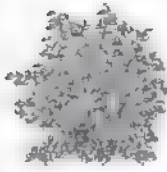


النقيع (إعدادها، ص 291) يفيد
في تنشيط الهضم ويحسن
الامتصاص الفعال للعذاء
يشرب كوب منتظام، وبخاصة
بعد الوجبات الثقيلة



المسحوق يمكن استخدامه
كمعجون أسنان تترك به الأسنان
منتظام لتنظيفها وحمايتها

البَلَسَانُ الأَبْيَضُ، الأَفْلُوسُ الثَلْجِيّ Cramp Bark, Guelder Rose Viburnum opulus (Caprifoliaceae)



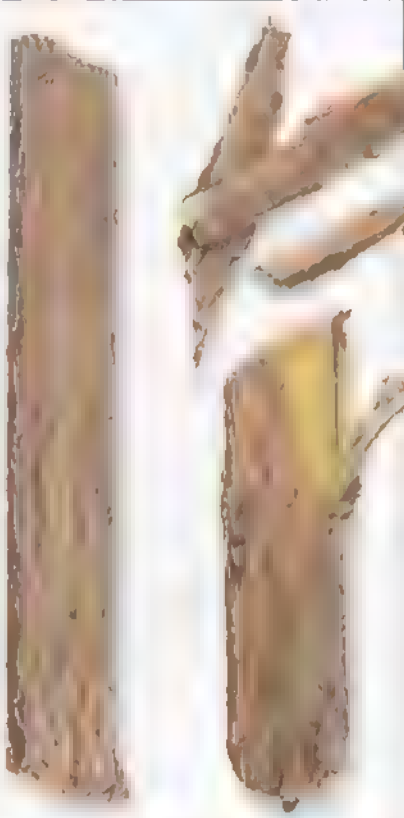
البلسان الأبيض
جنية أو شجرة معبلة
تملؤة أثمار، لها أوراق
مفصصة وأزهار بيضاء
وثمر إهليلجي أحمر

الأجزاء المستخدمة

اللحاء يُقشر عن الشجرة
بشرائح طولية في الربيع
والصيف. ويجب الحرص
على ترك ما يكفي من
اللحاء للشجرة لكي تعيش



لحاء محفّف

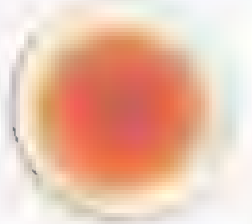


لحاء غُضن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المغلي (لإعداده، ص 290)
لألم الحيض، يؤخذ 1/2
كوب كل 6 ساعات



الصبيغة (لإعدادها، ص 291) تستخدم
للعلاج الطويل الأمد للتوتر العضلي،
للتلازمة الأمعاء الهيجية، يؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مخففة بالماء الساخن مرتين يومياً



الدهون (لإعداده، ص 295) يفرّج ألم
العضلات، يُفرك على الرقبة المتوترة
و لتخفيف

- تشنّج المعدة، ص 305
- ضعف دوران الدم في اليدين
والقدمين، ص 302
- مصاعب التنفس، ص 301
- المعص وتشنّج العضلات،
ص 312

مشكلات دوران الدم

الاستخدامات الذاتية

- ألم الحيض، ص 315
- ألم الظهر، ص 313
- الإمساك التشنّجي، ص 307

البلسان الأبيض موطنه أمريكا الشمالية وأوروبا، وقد أقرّ سنة 1960 في
كتيّب الوصفات القومي الأمريكي US National Formulary كمعاج
مركّن للحالات العصبية وكمضاد للتشنّج في علاج الربو. والاستخدام
الطبي الأساسي للعشبة هو تفريغ تشنّج العضلات وحالات أخرى
كالمغص أو الحيض المؤلم، التي يسببها تقلص المفرط للعضلات.

البلسان الأبيض لأبحاث مستقيمة
حتى الآن. وهذا أيضاً بعض الانساج
شمال المكونات الفعالة التي يحتوي
عليها، والمكونات الموجودة في
الأفلوس الأسود (V. prunifolium).

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج اميركي محليّ استخدم
شعب المسكواكي في أمريكا الشمالية
البلسان الأبيض لتشنّج العضلات وآلام
الجسم، في حين استخدمه شعب
الهنوبسكوت لعلاج الغدد المتورمة
والنكاف mumps.

■ مرخّ للعضلات البلسان الأبيض
فعال في تفريغ العضل المفرط التوتر،
سواء كان عضلة لمساء في الأمعاء أو
المجاري التنفسية أو الرحم، أم عضلة
مخبطة (مربطة بالهيكل العظمي) في
الأطراف أو الظهر. ويمكن أن يؤخذ
داخلياً أو يوضع موضعياً لتفريغ توتر
العضلات. وتعالج اعشبة أيضاً
الأعراض الناشئة من فرط توتر
العضلات، بما في ذلك المصاعب
التنفسية في الربو وآلم الحيض
والناشئة عن فرط تقلص الرحم.

ولتشنّج العضل الليلي وآلم الظهر، غالباً
ما تُمزج اللوبيلية المنقوغة (Lobelia
inflata، ص 108) مع البلسان الأبيض.
وتفرّج العشبة أيضاً الإمساك والمغص
ومتلازمة الأمعاء الهيجية، فضلاً عن
الأعراض الفيزيائية للتوتر العصبي
■ التهاب المفاصل في بعض حالات
التهاب المفاصل، حيث يسبب ضعف
المفاصل وآلم تقلص العضلات حتى
تقسو تقريباً، يمكن أن يُعَدّ البلسان
الأبيض تعريخاً ملحوظاً. ومع ارتداء
العضلات، يتحسن تدفق الدم إلى
المنطقة وتزال الفضلات، مثل حمض
اللاكتيك وتستعاد الوظيفة السوية.

■ استخدامات أخرى يشيع
استخدام البلسان الأبيض في علاج
ارتفاع ضغط الدم وغير ذلك من



البلسان الأبيض يحمل عنبات حمراء
زاهية مميزة في الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو البلسان الأبيض في الغابات
واسيجة الشجيرات والأجمات في
أوروبا وأمريكا الشمالية. يُستنت من
الدور التي تنوع في احريف يجمع
لحاء الأغصان في الربيع والصيف
عندما تُزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

الأفلوس الأسود (V. prunifolium، ص 279)
يستخدم بشكل متبادل في الغالب
مع البلسان الأبيض، لكن يعتقد أن له
عملاً أكثر تحديداً على الرحم.

المكونات الرئيسية

- كينونات مائية (أربوتين)
- كومارينات (سكوبوليتين)
- حموض التنيك (3%)
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- مصاد لتشنّج
- مركّن
- قابض
- مؤثّر عصبي

الأبحاث

- المكونات الفعالة لم يخضع



الأرثد
شجرة عطرية مُعلبة تعلو 7
أمتار. بها أوراق شبيهة
بأوراق النخيل وأزهار
ليلكية صغيرة.

الأجزاء المستخدمة

العنبات تُقطب في الحريف وتستخدم
لعلاج مشكلات الخصوبة النسائية



عنبات مجففة

محوي العنبات الصفراء
الاحمر الصغرة على
موار هر مونية



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نعمه الإمراط قد يسبب الحذر (تسليم الجلد)



الأقراص تؤخذ للملازمة
الساقطة للحيض

الصيغة (إعدادها، من 29) للدورة الشهرية غير
المنتظمة، تؤخذ 40 نقطة مع الماء يومياً لمدة 3 أشهر

العقم ناتجاً عن تدني مستويات
البروجسترون

صعوبة الإرضاع يمكن أن تؤخذ
العنبات لزيادة إدرار الحليب

الاستخدامات الذاتية

تدني مستويات الاستروجين
والبروجسترون، من 316

الدورة الشهرية غير المنتظمة،
من 315

المساعدة على الحمل، من 316.

دورات الحيض غير المنتظمة
تساعد العشبة في تنظيم الحيض غير
المنتظم، حيث تميل إلى تقصير الدورة
الطويلة وإطالة الدورة القصيرة

أعراض الحيض الأخرى الأرثد
قيم في علاج المشكلات الأخرى التي
يمكن أن ترتبط بدورة الحيض، مثل
الشقيقة والعُد (حب الشباب)

العقم يمكن أن يُساعد الأرثد بعض
النساء اللواتي يسعين إلى الحمل إذا كان

الأرثد، حب الفَقْد Agnus Castus, Chaste Tree Vitex agnus-castus (Verbenaceae)

كان الأرثد معروفاً بشكل جيد في الأزمنة القديمة، وتُذكر في ملحمة
«الإلياذة» لهوميروس في القرن السادس قبل الميلاد كرمز للغة القادرة
على دفع الشر. وكان يعتقد كما يوحي اسمه في الإنكليزية - «شجرة
العفة» - بأنه يخفّض الرغبة الجنسية، وكان يفضله الرهبان لخفض
الغريزة الجنسية غير المرغوب فيها. وقد أثبتت الأبحاث أن للأرثد
مفعولاً هرمونياً، ويستخدم اليوم للمشكلات الحوضية والعقم.

■ يزيد إنتاج حليب الثدي

الأبحاث

■ الخصائص الهرمونية لا زالت
الأبحاث جارية على الأرثد منذ أكثر من
30 سنة في بريطانيا وألمانيا. ومن
الواضح أن للعنبات تأثيراً هرمونياً
مميزاً في الجسم، لكن المكونات
المسؤولة عن ذلك لم تُعزل

■ هرمونات جنسية ذكورية يُعتقد أن
عنبات الأرثد مضادة لتوليد الانتروجين
وتتبط عمل الأندروجينات (هرمونات
الجس الذكورية)

■ هرمونات جنسية أنثوية أشارت
دواسة في ألمانيا سنة 1988 أن للعنبات
تأثيراً مولداً للبروجسترون، وتعمل
على الغدة النخامية التي تُنظم دورة
الحيض وقد بيّنت بعض التجارب أن
للأرثد أهمية في علاج المسلازمة
السابقة للحيض وفي زيادة الخصوبة

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ منظم للهرمونات الأرثد من أهم
الأعشاب لتنظيم الهرمونات النسائية
فبزيادة توليد البروجسترون، يساعد
الأرثد في موازنة إنتاج المبيضين
للبروجسترون والاستروجين في
أثناء الدورة الحوضية

■ المشكلات الحوضية يصف

العشابون الغربيون الأرثد لعلاج
المشكلات الحوضية التي تتراوح بين
المثلازمة السابقة للحيض وكثير من
الأعراض التي تصاحبها وبين عدم
انتظام دورة الحيض أو غيابها
للمثلازمة السابقة للحيض، يجب أن
تؤخذ العشبة لمدة أشهر للحصول على
الفائدة القصوى التي غالباً ما تكون
هامة، حيث ينخفض انتفاخ البطن
وتورم الثديين والمهمل والهبوجية
والاكتئاب



الأرثد يحمل أزهاراً ليلكية صغيرة عطرية
في الصيف تنمو ملتفة على سنايل طويلة

المنبت والزراعة

الأرثد موطنه حوض البحر الأبيض
المتوسط وغربي آسيا يُزرع في
المناطق شبه المدارية حوض العالم وقد
أصبح وجوده طبعياً في كثير من
الأقاليم. يُستنبط من البذور في الربيع
أو الخريف. وتُجنى العنبات الناضجة
في الخريف

الأنواع ذات الصلة

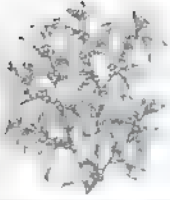
الأرثد قريب بعيد لوعي الحمام
المخزني (*Verben officinalis*، من
147) واللويزة الليونية (*Lippia*
citrodora، من 227) باعتباره عضواً
في فصيلة الأرثديات *Verbenaceae*

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (سينول)
■ قلوانيات (فيتيسمين)
■ فلافونيات (كاستيسمين)
■ إيريديويدات (أوكويين، أغنوسيد،
يوروستوسيد)

الأفعال الرئيسية

■ ينظم إنتاج الهرمونات
■ مولد للبروجسترون



الويتانيا المنومة
سنة فوه بطول ٩ ممر
لها أوراق بيضوية وأزهار
صفراء مخضرة أو رابية

الويتانيا المنومة Withania

Withania somnifera (Solanaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على
معظم الويتانوليدات، وهي
المكونات التي تثبط نمو
الخلايا السرطانية

أوراق غضة

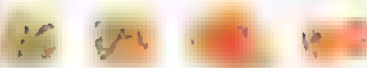


وراق محففة

الحد
سحر أو صفة
مقدار يوجد حد
محدود

حدر عص

حدر محففة



عصيات عص



عصيات محففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الجذر (إعدادها، ص 294) للكرب
يُقلى 5 غرامات مع 100 مل من الماء،
ويؤخذ مرتين يومياً

مسحوق مصبوع من لاور و
مغلي دم باحد ١٠ ملعقة صغيرة
في قليل من الماء مرة يومياً

البرشاومات المصنوعة من الجذر المسحوق (إعدادها، ص 291) للتعب العصبي، يؤخذ
١-2 غرام يومياً مع الماء.

أطلق على الويتانيا المنومة اسم «الجنسنغ الهندي» لأنها تستخدم في
الطب الأيورفيدي بطريقة مماثلة جداً لاستخدام الجنسنغ في الطب
الصيني لزيادة الحيوية والمساعدة على الشفاء بعد مرض مزمن
ويعني اسمها بالهندية «رائحة الحصان»، ولا يشير فقط إلى رائحتها بل
إلى قوة الحصان أيضاً، ما يعني استخدامها كعشبة مقوية وباهية. وقد
أكدت الأبحاث استخداماتها الماثورة

مضادة للالتهاب، كما أنها تثبط نمو
الخلايا السرطانية وقد تقيد العشبة في
الأمراض الالتهابية المزمنة مثل الذئب
lupus والتهاب المفصل الرثي
وللوقاية من السرطان
■ مزيد من الأبحاث أشارت
التجارب سنة 1980 إلى أن العشبة
تزيد مستويات الهيموغلوبين وتقلل
ابيضاض الشعر وتحسن الأداء
الجنسي كما أنها تساعد في الشفاء من
الأمراض المزمنة

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ مقوية أيورفيدي تحظى الويتانيا
بتقدير في الطب الأيورفيدي
لحصانها المقوية، لا سيما قدرتها
على استعادة الحيوية عند من يعاني من
فرط العمل أو التعب العصبي وتعتبر
أنها تخفف «الغثاء» والكافا (انظر ص
35). وقد ذكر روبرت سفوبودا في
كتابه «الأيورفيدا والحياة والصحة
والتعمير (Ayurveda, Life, Health
and Longevity) (إركانا، 1992) أنها
«تصفي العقل وتهدئ الأعصاب
وتقويها وتحت على النوم المريح»
■ مصححة نصح دسغوريس في
القرن الأول الميلادي باستخدام
الويتانيا المنومة كمقو وتستخدم اليوم
بشكل رئيسي في الغرب كمصح لكبار
السن والمصابين بمرض مزمن
■ الكرب الطويل الأمد بخفضها فرط
النشاط والحث على الراحة
والاسترخاء، تقيد الويتانيا المنومة في
مقاومة الضعف الذي يرافق الكرب
الطويل الأمد
■ فقر الدم إن المحتوى العالي من
الحديد للويتانيا المنومة يجعلها مفيدة
لفقر الدم

الاستخدامات الذاتية

■ الخصوبة الذكورية، ص 319، 308
■ الكرب الطويل الأمد والاختلاج، ص



الويتانيا المنومة بها حصان طيب
قوية شنتها الأبحاث

المنبت والزراعة

توجد الويتانيا المنومة في الهند
وحوض المتوسط والشرق الأوسط
تستحب من البذور أو الفسائل في
الربيع. وتُجنى الأوراق في الربيع
والشعر والجذر في الخريف

المكونات الرئيسية

■ فوسيات
■ لاكتونات ستيروبيدية
(ويتانوليدات)
■ حديد

الأفعال الرئيسية

■ مكيفة
■ مقوية
■ مركبة

الأبحاث

■ الأبحاث الهندية أجريت أبحاث
واسعة على الويتانيا المنومة في الهند
■ القلوانيات أشارت الدراسات سنة
1965 إلى أن القلوانيات مركبة وتخفف
ضغط الدم وتخفف سرعة نبض
القلب
■ الويتانوليدات بينت الأبحاث سنة
1970 أن الويتانوليدات المشابهة
للهرمونات الستيروبيدية في الجسم



الديش الشائك
حسنة معيلة تعلو
أمتار لها أعصار
رمادية شائكة وأوراق
مرنجة

الديش الشائك Prickly Ash, Toothache Tree

Zanthoxylum americanum (Rutaceae)

الديش الشائك موطنه أميركا الشمالية، وهو عشبة مدقنة ومنبهة لدوران الدم. وقد حظيت بتقدير عالٍ من قبل الأميركيين الشماليين المحليين من أجل خصائصها الطبية، وكانت اللحاء والعنبر تُمضغ لتخفيف الرثية (الروماتيزم) وآلام الأسنان. واليوم، يعطى الديش الشائك أساساً لحالات التهاب المفصل والرثية، لكنه مفيد أيضاً في بعض المشكلات الهضمية وقروح الساق.

الأجزاء المستخدمة



لحاء مطع مجفف

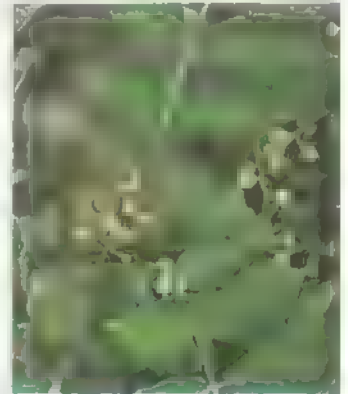


عنبريات مجففة

- نيومركولين
- حموض التنيك
- راتينجات
- زيت طيار

الافعال الرئيسية

- منبه لدوران الدم
- يزيد التعرق
- مضاد للرثية
- طارد للريح



الديش الشائك مضاد للرثية ويحسن دوران الدم

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ عشبة أميركية شمالية كان الديش الشائك علاجاً أميركياً شاملياً محلياً لآلام الأسنان والرثية. وقد استخدم في الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر كمنبه لدوران الدم ولعلاج التهاب المفصل. وقد أدرج اللحاء في دستور أدوية الولايات المتحدة من 1820 إلى 1926

■ الحالات الرئيسية يعتبر العشابون الغربيون الديش الشائك علاجاً رئيسياً للمشكلات الرئيسية ومشكلات التهاب

المفصل فهو ينبه تدفق الدم إلى

المفاصل المؤلمة والمتيبسة ويحث

على تزويد هذه المنطقة بالأكسجين

والمغذيات وإزالة الفضلات منها

■ دوران الدم الديش الشائك يحسن

دوران الدم في حالة العرج المؤلم وداء

راينو Raynaud، وهما حالتان تضيق

فيهما شرايين الأطراف فتحول دون

وصول دم كافٍ إلى عضلات اليدين

والرجلين

■ استخدامات أخرى يفرج الديش

الشائك الريح وانتفاخ البطن والإسهال،

ويقوي الهضم يوضع موضعياً لعلاج

قروح الرجلين ومرض التهاب الحوض

المزمن

الاستخدامات الدانية

- ألم الظهر، ص 313.
- ضعف الدوران، ص 302

المصنبت والزراعة

الديش الشائك موطنه جنوبي كندا والآنحاء الشمالية والوسطى والغربية من الولايات المتحدة. وهو يفضل المواقع الرطبة الظليلة مثل الغابات يُستنتج من البذور في الخريف يُجنى اللحاء في الربيع وتُعطى العنبريات في الصيف

الأنواع ذات الصلة

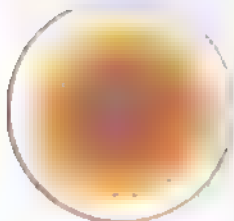
يبدو الديش الهراوي (*Z. clava*) (*hercules*) في جنوبي الولايات المتحدة حيث يُستخدم بشكل متبادل مع الديش الشائك ويعطى الديش البنجي (*Z. bungeanum*) في طب الأعشاب الصيني من أجل أمراض البرد المسببة لآلام البطن ويؤخذ ديش جنوبي إفريقيا (*Z. capense*) من أجل المغص في جنوب إفريقيا والديش المسمى (*Z. zanthoxylodes*) عشبة إفريقية غربية ماثورة من أجل الحالات الرثية

المكونات الرئيسية

- قلوانيات (كليريثرين)
- مركبات
- ليفنانات (أسارينين)

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نسميات لا يُستخدم أثناء العمل لا يؤخذ داخلياً عند الإصابة بحالات معدية سلبية



صيغة اللحاء (الإعدادها، ص 291)
للا التهاب المفصل، يؤخذ 20 قطرة
مع الماء 3 مرات يومياً

المغلي لضعف دوران الدم، تغلى 3 ملاعق
صغيرة من الرحيقيل و 3 ملاعق صغيرة من
عنبريات الديش الشائك مع 750 مل من الماء
(انظر ص 294) يؤخذ كوب مرتين يومياً



الأقراص تؤخذ الأقراص، التي تحتوي على
أعشاب أخرى في الغالب، من أجل التهاب
المفصل والرثية (الروماتيزم)

الدهون لضعف دوران الدم في الرجلين. يصنع مغلي من
اللحاء (ص 294) ويوصف

الذرة الصفراء، شعر الذرة Maize, Cornsilk, Indian Corn Zea mays (Gramineae)



الذرة الصفراء
عشبة حولية تملأ 4
أمتار. لها أزهار ذكورية
شبيهة بالريش الكبير
وتنتج الأزهار الأنثوية
أكبر.

الأجزاء المستخدمة

شعر الذرة يمكن
استخدامه غصاً أو مجففاً
كمعالج للاضطرابات
البولية

حبوب الذرة تستخدم
خارجياً لعلاج الكدمات
ومشكلات الجلد
الأخرى

شعر ذرة
عضن

سنستخدم
الذرة الحبي
للأصفر صند



شعر ذرة مجفف

حبوب ذرة غصنة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النفع شعر الذرة (الإعداد: ص
290) ملطف لالتهاب المثانة
يشرب 500 مل يومياً

مقلى حبوب الذرة (الإعداد: ص
290) توضع ككسعة (انظر ص 294)
على القروح والحبوب

الأوراق الخارجية للذرة تمزج
لكشف شعر الذرة وحجوبه

برشامات شعر الذرة (الإعداد: ص 291) لتورمه بوجد عرامن يومياً
صبيغة شعر الذرة (الإعداد: ص 291) لالتهاب المثانة يمزج مع 2 من مر
صفعة المارسة، وتؤخذ ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً

في الصين لعلاج احتباس السوائل
واليرقان

الاستخدامات الدائية

- احتباس السوائل أثناء الحمل، ص 317
- العداوي البولية، ص 314

التهاب المثانة يمكن تفريغ التهاب
المثانة المزمن بشعر الذرة، وهو ملحق
مفيد لعلاجات التهاب المثانة الحادة

الأخرى

علاج صيني يُستخدم شعر الذرة

الذرة الصفراء هي القوت الرئيسي لأمريكا الوسطى والجنوبية منذ 4000 سنة على الأقل، ويُستخدم طبياً أيضاً بطرق شتى لا حصر لها. فقد أعطى شعب الأزتيك مغلي حبوب الذرة للزحار dysentery و «حرقة القلب» ولزيادة إنتاج حليب الثدي. ولطالما كان شعر الذرة القسم الأكثر استخداماً على الصعيد الطبي، وهو ذو قيمة عظيمة في علاج الحالات البولية.

- مدر للبول
- ينه إفراز الصفراء باعتدال
- يخفف ضغط الدم بلطف

الأبحاث

- إنتاج الصفراء يعتقد أن شعر الذرة ينه إنتاج الصفراء ويحسن جريانها من الكبد عبر قنوات الصفراء
- علاج لدوران الدم أشارت الأبحاث في الصين إلى أن شعر الذرة يخفف ضغط الدم ويقلل وقت تخثر الدم

الاستخدامات الماثورة والحالية

- عشبة ماثورة استخدم الأميركيون المحليون حبوب الذرة لمجموعة واسعة من الشكاوى. تُصنع منه لبخة فعالة استخدمتها شعوب المايا والإنكا لعلاج الكدمات والتورمات والقروح والحبوب وحالات مشابهة وذكر فوجل Vogul في كتاب «الطب الهندي الأمريكي» (American Indian Medicine, 1970) أن «الهنود السيكاسو عالجوا الجلد المستحك الذي يليه قروح عند حكة بحرق أكواز الذرة القديمة ووضع الجزء المصاب فوق الدخان»

■ علاج بولي شعر الذرة مدر مفيد للبول من أجل كل مشاكل الجهاز البولي تقريباً، ومرد ذلك جزئياً محتواه المهم من البوتاسيوم. فهو يلطف بطانة التبيبات البولية والمثانة ويرخيها، ما يفرج التهييج ويحسن جريان البول وطرحه كما أنه مفيد للتبول المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجذر الإحليل ولعسر التبول، كما في حالة اضطرابات البروستات

■ حصي الكلى يُعتقد أن لشعر الذرة تأثيراً مفيداً على الكلى، إذ يخفف تشكّل حصي الكلى ويفرّج بعض أعراض الحصى الموجودة



الذرة الصفراء، اسمها اللاتيني يعكس قيمتها - zea تعني «سبب الحياة» و mays تعني «أمان».

المنبت والزراعة

تزرع الذرة الصفراء في كل أنحاء العالم تقريباً، وموطنها الأنديز وأمريكا الوسطى، ولعلها نشأت في البيرو. تُستنبت من البذور في الربيع. ويحس شعر الذرة مع الأكواز الناضجة في الصيف ثم تقص وتجفف.

أنواع أخرى

راهوب الذرة (Ustilago Zeae)، وهو فطر ينمو على الذرة الصفراء، يُستخدمه شعب زوني في نيو مكسيكو لتسريع الولادة ووقف النزيف الرحمي

المكونات الرئيسية

- غلاموبينات (ميسير)
- قنويات
- الانوبيين
- صابونيدات
- زيت طيار (نحو 0.2%)
- لثا
- فيتامينات C و K
- بوتاسيوم

الأفعال الرئيسية

- مطر بولي



الزنجبيل
سنة معمرة تَعْلُو 60
سم. لها أوراق رمحية
الشكل وسمايل من
الزهر الأبيض
والأصفر

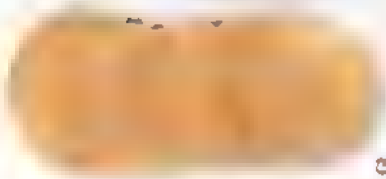
الأجزاء المستخدمة

الجذور يحتوي على مستويات
عالية من الزيت الطيار المدفئ
والمنبه

الجذور الغض المائل إلى
الصفار ذو عطر قوي



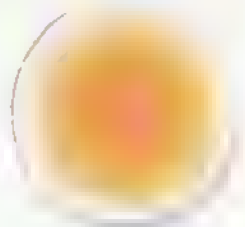
جذور عص



جذور مجلف مقطع إلى شرائح

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الزنجبيل بجرع طبية لمن يعاني من قروح هضمية لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا
بإشراف اختصاصي



النقيع (الإعداد: 290)
للغثيان، يشرب كوب واحد
مرات يومياً

الزيت العطري لأوجاع التهاب المفصل، تُصف 5 قطرات في
20 قطرة من زيت حامل وتوضع (انظر ص 296)

البرشامات (الإعداد: 291) لغثيان الصباح تؤخذ برشامة ٢٠ مع كل ساعة
الصيفة (الإعداد: 291) لتحسين الهضم يؤخذ ٢ مررة مع الماء مرتين يومياً

■ الزكام والإنفلونزا والحمى،
ص 311.

■ البثر، ص 302.

■ الشكاوى الهضمية والريح
والمفص، ص 318.

■ غثيان الصباح، ص 317.

■ الغثيان ودوار السفر، ص 306.

■ فرط ضغط الدم وتصلب

الشرايين، ص 301.

■ قروح البرد، ص 302.

■ عشبة صينية الزنجبيل الغض
والمجفف علاجان مختلفان في الصين.
يعطى الزنجبيل الغض للشعيرية
والحمى والصداع وآلم العضلات.
ويستخدم الزنجبيل المجفف للبرد
الداخلي، مع أعراض مثل برد اليدين
وضعف النبض واصفرار البشرة

الاستخدامات الذاتية

■ الإمساك، ص 307.

الزنجبيل المخزنيّ Ginger Zingiber officinale (Zingiberaceae)

الزنجبيل مألوف كتابل ومنكه، وهو أيضاً واحد من أفضل الأدوية في
العالم. وقد حظي بقداية في آسيا منذ أقدم الأزمنة، واعتقد في أوروبا
في القرون الوسطى أنه مأخوذ من جنة عدن. يفرّج الزنجبيل الهضم
المضطرب بدوار السفر وغثيان الصباح، كما أن العشبة علاج هام
لدوران الدم، وللزنجبيل الغض طعم حريف حامض قليلاً.

الأبحاث

■ الخصائص العلاجية حصص
الزنجبيل لأبحاث مستفيضة وتعود
فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى رينه
الطيار ومحتواه من الأوبيوريسين
والجنجيرول مكون لاذع مسؤول عن
مذاق العشبة الحار وخصائصها
المنبهة. والشوغولات التي تتكوّن
عندما تجف العشبة أكثر تهيجاً وحدة
من المكونات الموجودة في الجذور
الغض

■ مضاد للقياء الزنجبيل فعال جداً
لدوار السفر. وقد كشفت التجارب
المجرّاة في مستشفى سانت
بارثولوميو بلندن سنة 1990 أن العشبة
أكثر فعالية من الدواء التقليدي في
تفريج غثيان ما بعد الجراحة.
■ مطهر في تجربة أجريت في الصين
شفي 70% من المرضى بالزحار
العضوي ممن أعطوا الزنجبيل

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ المشكلات الهضمية الزنجبيل
علاج ممتاز لكثير من الشكاوى
الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان
والريح والمفص. وهو يفرّج دوار
السفر وغثيان الصباح. كما أن
خصائص الزنجبيل المطهرة مفيدة جداً
للعداوي المعدية المعوية، بما في ذلك
بعض أنواع التسمم الغذائي.

■ منبه لدوران الدم ينبه الزنجبيل
دوران الدم ويساعد في تدفق الدم إلى
السطح ما يجعله علاجاً هاماً للشرث
وضعف دوران الدم في اليدين
والقدمين. ويتحسن دوران، يساعد
الزنجبيل فرط ضغط الدم. كما أنه يزيد
التعرق ويساعد في خفض حرارة
الجسم أثناء الحمى.

■ الحالات التنفسية الزنجبيل
مدفئ وملطف مفيد للسعال والزكام
والإنفلونزا وغير ذلك من المشكلات
النفسية



الزنجبيل، الذي يشيع استعماله كتابل،
هو علاج هام للهضم أيضاً

المنبت والزراعة

الزنجبيل موطنه آسيا ويؤزرع في أنحاء
المناطق المدارية. يُستنتب بتقسيم
الجذور. يزدهر الزنجبيل في التربة
الخصبة ويحتاج إلى مطر وفير. يُقلع
الجذور عندما تبلغ النبتة 10 أشهر.
يُفسل ويُنقع وأحياناً يُقلى ويُقشر

الأنواع ذات الصلة

تُستخدم أنواع شتى من الزنجبيل طبياً،
لكن ليس لأحدها فوائد تعادل فوائد
الزنجبيل المخزنيّ الكرّك الصباغي
(Curcuma longa، ص 88) ذو صلة
وثيقة به

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار ٢-١٠% - رحديرين
(30-20%)
■ أوليوريسين (4-7.5%) - جنجيرول،
شوغولات

الأفعال الرئيسية

■ مضاد للقياء
■ طارد للريح
■ منبه لدوران الدم
■ يثبط السعال
■ مضاد للالتهاب
■ مطهر

حول المداخل

أسماء النباتات

الاسم اللاتيني المعطى هو الاسم الذي تشيع به معرفة النبتة في طب الأعشاب. كما أعطيت أيضاً مرادفات لاتينية. يشير القسم الأول من الاسم اللاتيني إلى جنس النبتة (الفصيلة الفرعية (sub-family) ويحدد القسم الثاني اسم النوع species. ويلى الاسم اللاتيني بين قوسين اسم فصيلة family النبتة، وهي الفئة الأوسع التي ينتمي إليها الجنس. وتعطى أسماء النبتة الشائعة بالعربية والإنكليزية فوق الاسم باللاتينية وتحتة وإذا كان هناك غير اسم شائع واحد، تود بترتيب أهميتها

الوصف

يسرد معلومات نباتية هامة بما في ذلك إن كانت النبتة دائمة الاخضرار أو معبلة، وإن كانت حولية أو شائبة الحول أو معمرة كما يقدم خصائص محددة للنبتة

المنبت والزراعة

يضم اصول النبتة وتوزعها وظروف نموها المفصلة ومواسم استنباتها وحصادها

الأجزاء المستخدمة

يسرد جزء أو أجزاء المستخدمة طبياً بترتيب الأهمية

المكونات

يقدم المكونات الفعالة الرئيسية لنبات بترتيب الأهمية واحيداً يضم تفصيل المفعول الطبي مكون معين على الحسم ملاحظ: يرد من المعلومات عن المكونات وأفعالها، انظر

تجد نفس لنبات الطبية، ص 10-15

التاريخ والتراث

يقدم معلومات عن اشتقاق اسم العشبة والتراث الماثور واقتباسات من العشابين القدامى تبين كيف كانت تعتبر النبتة في الماضي وكيفية استخدامها طبياً ويضم أيضاً تفاصيل عن استخدامات النبتة الأخرى

الأفعال والاستخدامات الطبية

يشمل الأفعال المؤكدة والمفترضة على السواء للنباتة مأكملها (مقابل المكونات الفعالة المعزولة). ويبحث الاعراض والأمراض التي تستخدم النبتة لعلاجها والطرق المختلفة التي تستخدم بها النبتة في الماثورات العشبية المختلفة

الأبحاث

تعطي تفاصيل عن الأبحاث العلمية المجراة على النبتة ومكوناتها ومستخلصاتها، بما في ذلك نتائج التجارب السريرية

الأنواع ذات الصلة

يقدم معلومات عن الأنواع القريبة التي لها استخدام طبي. ويقدم إحالة إلى الأنواع التي لها مدخل في الكتاب.

تنبيهات

يقدم تنبيهات حول استخدام العشبة طبياً وحول النبتة عامة ويذكر إن كانت النبتة أو مكوناتها أو مستخلصاتها محظورة قانونياً

الاستخدامات الذاتية

يحول إلى العلاجات الذاتية في قسم «علاجات الشكاوى الشائعة». ملاحظة: اقرأ دائماً التنبيهات حول النبتة والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 298 و 299 قبل استخدام أي عشبة

أعشاب طبية أخرى

يقدم فهرس الأعشاب الطبية الأخرى المصنفة حسب ترتيب أسمائها اللاتينية أكثر من 450 نبتة تلعب دوراً هاماً في طب الأعشاب في العالم أجمع. ويضم نباتات مثل الشوفان الزراعي (*Avena sativa*, ص 172) وأعشاب غريبة مثل اليلانج (*Cananga odorata*, ص 179). بعض هذه الأعشاب الطبية خضع لأبحاث مستفيضة في حين أن بعضها الآخر معروف في موطنه فقط. وقد فقد عدد من النباتات الطبية المذكورة حظوته، لكنه بقي محتفظاً بأهميته التاريخية. بالإضافة إلى ذلك يقدم الفهرس نباتات مثل الطبرخي (*Eucommia ulmoides*, ص 205) التي بينت الأبحاث أن لديها إمكانيات لدور طبي بارز في المستقبل.

التنوب البلسمي، بلسم كندا *Abies balsamea* (Pinaceae) Balsam Fir

الوصف شجرة مخروطية دائمة الاخضرار تعلق 55 متراً. لها أوراق إبرية عطرية وأكواز تنوب أرجوانية

المنبت والزراعة التنوب البلسمي موطنه أميركا الشمالية ويُزرع تجارياً من أجل خشبه. ويُستخرج الراتينج من الأشجار بعمر 60-80 سنة في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الراتينج الزيتي والأوراق

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون والمستوطنون راتينج التنوب البلسمي، ويعرف غالباً باسم بلسم كندا، لعلاج كثير من الشكاوى. كان شعب البنوبسكوت يسمح بالراتينج الحروق والجروح والقروح، في حين أن شعباً آخرى وضعته على الصدر والطهر للزكام والمشكلات الصدرية. استخدم شعب البلأجرز الإبر العطرية في خيم التعرق لاستنشاق الدخان الصادر عن الأوراق المحترقة وقد اعتبر الدكتور ووستر بيتش Wooster Beech (1794-1868)، مؤسس حركة المداواة الانتقائية التنوب البلسمي منهاً ومليناً عندما يؤخذ داخلياً، ومطرياً ومبرداً عندما يؤخذ خارجياً. وتضاف الأوراق والمخاريط والراتينج عادة إلى المحفوظات المجففة العطرية

الأفعال والاستخدامات الطبية التنوب البلسمي مطهر ومنبه، وقد استخدم في أميركا الشمالية وأوروبا للنزلة والعدوي الصدرية مثل التهاب القصبات وحالات السبيل البولي، وكان التنوب البلسمي يُفرك خارجياً على الصدر أو يوضع كحلقة للعدوي التنفسية ويقل استخدامه في طب الأعشاب اليوم

عصبة السوس، عين الديك *Abrus precatorius* (Leguminosae) Jequirity

الوصف متسلقة مُبلبة تعلق 4 أمتار. لها أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار القرنفلية وقرون بذور تحتوي على بذور قرمزية أو بيضاء (نادراً)

المنبت والزراعة عصبة السوس موطنها الهند وتنمو الآن في الأسيجة النباتية وبين الأكمام في كل المناطق المدارية

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور

المكونات بذور عصبة السوس تحتوي على الأبرين وقلوانيات الإندول والانتوسيانينات. ويحتوي الجذر والأوراق على الغليسيريدين وقليل من الأبرين والأبرين سام جداً. والغليسيريدين مقشع ومضاد للالتهاب ومضاد للأرجية.

التاريخ والتراث استخدمت بذور عصبة السوس منذ الأزمنة القديمة في الهند للمساعدة في وزن المواد الثمينة بما في ذلك الماس كوهينور Koh - 1 -

الشهير والبذور مشهورة بسعيتها

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت بذور عصبة السوس طبياً في الماضي كمانع للحمل وللحث على الإجهاض وكعلاج للزُمد المزمن. غير أنها سامة أيضاً بحيث لم يعد استخدامها خارجياً مبرراً

فالمقادير الصغيرة التي تلامس جرحاً مفتوحاً قد تكون مميتة يمكن استبدال السوس (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) بالأوراق والجذر، وهي تستخدم في التراث الأيورفيدي لعلاج الربو والتهاب القصبات وغير ذلك من حالات الصدر. كما تستخدم في الطب الصيني لعلاج الحمى

تنبيهات لا تستخدم البذور البتة. تستخدم الأوراق والجذور فقط تحت إشراف اختصاصي، وتخضع عصبة السوس لحظر قانوني في بعض الدول



عصبة السوس كانت تستخدم بذورها طبياً في الأزمنة القديمة، لكنها سامة جداً

أبوتيلون، حب السُنبل، الخبيزة الهندية *Abutilon indicum* (Malvaceae) Kanghi, Indian Mallow

الوصف نبتة خشبية منتصبة تعلق 1.5 متر. لها سطح زغب زيتي قليلاً، وأزهار صفراء أحادية وبذور كلوية الشكل

المنبت والزراعة ينمو أبوتيلون في أنحاء كثيرة من الهند فضلاً عن جنوبي شرق آسيا

الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والأوراق والبذور

المكونات يحتوي أبوتيلون على اللثا وحموض التنيك والأسباراجين، والآخر مدر للبول

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعرف أبوتيلون أيضاً بالخبيزة الهندية، ويستخدم بطريقة مماثلة تقريباً لاستخدام الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163)، وهو من الأعشاب الأوروبية العطرية الرئيسية جذور أبوتيلون وأوراقه ولحاءه لثنية ونستخدم لتلطيف الأغشية المخاطية للجهازين التنفسي والبولي

وحمايتها تُعطى صبغة الجذر للحالات الصدرية مثل التهاب القصبات، ويعد مفول اللثا الجلد. يوضع نقيع أو لبخة أو عجينة مصنوعة من الجذر أو اللحاء المسحوق على الجروح ويستخدم لحالات مثل الحبوب والقروح. البذور ملينة ومفيدة في قتل الديدان الخيطية إذا تعرض مستقيم الطفل المصاب إلى دخان البذور المسحوق، (الأعشاب التي تشفي Herbs that Heal، هـ.ك باخرو H. K. Bakhu، 1992) وللنبته مفول مطهر ضمن السبيل البولي

الأنواع ذات الصلة أبوتيلون الثلاثي العزور (*A. trisulcatum*) موطنه أميركا الوسطى، ويستخدم لعلاج الربو عند الأطفال، ويوضع كلبخة لعلاج القروح السرطانية، وبخاصة للحم وعرق الرحم

السُنط العربي *Acacia arabica* (Leguminosae) Babul

الوصف شجرة تعلق 20 متراً، لها لحاء بني خشبي قاس وأوراق ريشية. تنتج رؤيسات الأزهار الصغيرة الصفراء الزاهية قروناً يصل طولها إلى 15 سم

المنبت والزراعة السُنط العربي موطنه شمال إفريقيا. ويشيع وجوده اليوم في مصر ويُزرع في الهند

الجزء المستخدم اللحاء

المكونات يحتوي السُنط العربي على حموض التنيك واللثا والقلافونيات

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان يستخدم خشب السُنط العربي لصنع المساكن والدواب ومقايض الأدوات وكانت الأوراق والأزهار والقرون تستخدم أدوية لطراد الديدان ولإرقاء الجراح وشفائها وتخفيف الإسهال وكبت إخراج الدم عند السعال

الأفعال والاستخدامات الطبية السُنط العربي قابض قوي يستخدم لتقليص وشد الأغشية المخاطية في الجسم على غرار مشتركة فيرجيتيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100) أو السنديان المزند (*Quercus robur*، ص 258) ويمكن تصنيع السُنط العربي في مستحضرات متنوعة، مثل دهون loun لعلاج اللثة النازفة، وسائل غرغرة لتلطيف تهيج الحلق الملتهب، وغسول للإكزيمة وغسول للعينين من أجل الرُمد، ونطول douche من أجل فرط التصريف المهبلية ويؤخذ أيضاً داخلياً لعلاج الإسهال، ويُعتبر السُنط العربي في الطب الأيورفيدي علاجاً مفيداً في علاج القذف المبكر

الأنواع ذات الصلة السُنط الشائع (*A. decurrens*) موطنه استراليا ويُستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام السُنط العربي، انظر أيضاً سنط كاشو (*A. catechu*، المدخل التالي)

تنبيهات لا يؤخذ السُنط العربي داخلياً لأكثر من 2-3 أسابيع. وتخضع أنواع الأكاسيا لحظر قانوني في بعض البلدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية إن مقادير اللثا وحموض التنيك الكبيرة الموجودة في العشبة تثبت استخدامها الماثور كعلاج للمفاصل المخلوعة والحرورق. وهذه المكونات توجد في كثير من النباتات المبررة للجروح مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*, ص 136) ولسان الحمل الكبير (*Plantago major*, ص 249). عندما توضع عجينة الاقنتة على مفصل مخلوع، تعيد العضلات والأربطة المصابة إلى حالتها السوية فتريحها وتشدّها لإعادة المفصل إلى موقعه الصحيح. كما أن خصائص النبتة المطرية مفيدة في علاج الأغشية المخاطية المتبجعة ضمن السبل الهضمية والبولية. والاقنتة الرهلة شبيهة بالخطمي المخزني (*Althaea officinalis*, ص 103) في استخدامها خارجياً لتخفيف التهيّج وداخلياً للشفاء والحماية

الأخيرانتوس ثنائي الأسنان *Achyranthes bidentata* (Amaranthaceae) Niu Xi

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو متراً واحداً، لها أغصان معترشة رفيعة وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء مخضرة على سنايل طرفية

المنبت والزراعة يوجد الأخيرانتوس في الصين على حافة الغابات وعلى طول الجداول ووسط الأجمات. يزرع تجارياً في المقاطعات الشرقية يفتح الجذر في الشتاء عندما تموت الأوراق

الأجزاء المستخدمة الجذر
المكونات تحتوي أنواع الأخيرانتوس على صابونينات ثلاثية التربينويدات

التاريخ والتراث إن قدرة الأخيرانتوس الثنائي الأسنان على إطلاق الحيض دفعت طبيب النساء الصيني شن زيمينغ في القرن 13 إلى حظر استخدامه أثناء الحمل لتجنّب الإجهاض

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في الطب الصيني الماثور أن الأخيرانتوس الثنائي الأسنان يقوّي جريان الدم. ويستخدم بسببه الحيض عند تأخر الدورة أو ضعفها. وتوصف العشبة أيضاً لتخفيف آلام

الحيض. ويستخدم الأخيرانتوس لتفريغ الم أسفل الظهر، وبخاصة عندما يُعزى الانزعاج إلى حصي الكلى. وتؤخذ العشبة أيضاً كعلاج لقروح الدم والم الأسنان ونزف اللثة ونزف الأنف (الرعاف)

الأبحاث توحي الأبحاث بأن الأخيرانتوس قد يخفّض ضغط الدم بخفض سرعة القلب وتوسيع الشرايين المحيطية.

الأنواع ذات الصلة يوجد الأخيرانتوس الشرقي (*A. aspera*) في المناطق المدارية من العالم ويستخدم في الطب الأيورفيدي لعلاج حالات الصدر، مثل الربو والسعال

تنبيه لا يؤخذ الأخيرانتوس الثنائي الأسنان أثناء الحمل

الاقنتة الرهلة، المسمس *Acanthus mollis* (Acanthaceae) Acanthus, Bear's Breeches

الوصف نبتة معمرة تعلو متراً واحداً، لها جذر وتدّي متفرّع وأزهار بيضاء أو أرجوانية أو زرقاء وأوراق قاعدية خضراء غامقة يصل طولها إلى متر.

المنبت والزراعة الاقنتة الرهلة موطنها أوروبا ويشيع وجودها كنبتة للحدائق تفضل المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة. تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والجذور في الخريف

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور
المكونات تحتوي الاقنتة الرهلة على مقادير كبيرة من اللثا وحموض التنيك

التاريخ والتراث كانت الاقنتة الرهلة معروفة جيداً في العالم القديم. ويقال إن كاليماكوس *Callimachus*، وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد، أنشأ النقش الزخرفي الورقي في أعلى الأعمدة الكورينثية ملهماً بالتناظر التام لأوراق الاقنتة الرهلة. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب الإغريقي ديسقوريدس باستخدام الجذور على شكل لزقة لعلاج الحرورق ولقّھا حول المفاصل المخلوعة. وكان يُعتقد أن الاقنتة كنفيع مدرة للبول. وقد استخدمت أيضاً لتفريغ الرياح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتلفة



الاقنتة الرهلة تتفتح
أزهارها على ساق طويلة

سنتط كاشو، الكاد الهندي *Acacia Catechu* (Leguminosae) Black Catechu, Cutch

الوصف شجرة تعلو 12 متراً، لها فروع شائكة وأوراق ريشية مقسمة
المنبت والزراعة موطنها الهند وميانمار (بورما) وسريلانكا وشرقي إفريقيا، وتزرع هذه الشجرة من أجل خشبها وتنمو على ارتفاعات 1500 متر



سنتط كاشو قابض ومطهر

الأجزاء المستخدمة اللحاء وخشب القلب والأوراق والفروع

المكونات مستخلص الأوراق والفروع الفتية البتي المحروق اللّماع، الذي يدعى «الكاد»، يتحوّل إلى صلب قسيف عند تجفيفه، وهو الشكل الذي يُباع فيه عادةً ويحتوي الكاد على 25-60% من حموض التنيك و20-30% من اللثا والفلافونيات والراتينجات

الأفعال والاستخدامات الطبية سنتط كاشو قابض قوي وعمل تخفّر. يُساعد في خفض فائض المحاط في الأنف أو المعى الفليظ أو المهبل. ويستخدم أيضاً لعلاج الإكزيمة والنزف والإسهال والأزهار ويمكن أن يُستخدم نقيعاً أو صبغة أو مسحوقاً أو مرهماً. وإذابة قطعة صغيرة من الكاد في الفم علاج ممتاز لنزيف اللثة وقروح الفم ويوضع المسحوق والصبغة أيضاً على اللثة المصابة، كما يستخدم لتنظيف الأسنان. وفي الطب الأيورفيدي، يُستخدم مغلي اللحاء وخشب القلب من أجل التهاب الحلق

الأبحاث ثبت أن سنتط كاشو يخفّض ضغط الدم

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً السنتط العربي (*A. arabica*، المدخل السابق)

تنبيهات لا يؤخذ لأكثر من 2-3 أسابيع متصلة، أو عند التهاب الكلى. يخضع الكاد لحظر قانوني في بعض الدول

الاستخدام الذاتي للإسهال، ص 307

الأدونيس الربيعي. عين الثور
Adonis vernalis (Ranunculaceae)
False Hellebore, Yellow Pheasant's Eye

الوصف عشبة معمرة تملو 20 سم لها ساق حرشفية وأوراق ريشية مركبة تحمل الساق أزهاراً صفراء زاهية كبيرة قطرها 8 سم

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها معظم أوروبا دون بريطانيا، وقد نشأت في سهوب روسيا وإقليم البحر الأسود. تنمو في المراعي الحبلية، وهي نادرة ومحمية بموجب القانون في أوروبا الغربية

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي الادونيس الربيعي على غليكوزيدات قلوية، بما في ذلك الادونيتوكسين

التاريخ والتراث يشير اسم النبتة إلى أدونيس، وهو شخصية في الأساطير الإغريقية ترتبط بالتجدد الموسمي لحياة النبتة

الأفعال والاستخدامات الطبية يحتوي الادونيس الربيعي على غليكوزيدات قلوية شبيهة بتلك الموجودة في القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، من 199). تحسن هذه المواد فعالية القلب وتزيد خرجه فيما تبطله سرعته في الوقت عينه لكن حلاًفاً للقمعية الأرجوانية، للادونيس الربيعي تأثير مركب للقلب ويوصف عامة للمرضى الذين ينبض قلبهم بسرعة أو بدون انتظام ويوصى بالادونيس الربيعي أيضاً لعلاج حالات معينة من انخفاض ضغط الدم، وعلى غرار النباتات الأخرى التي تحتوي على غليكوزيدات قلوية، الادونيس الربيعي مدر للبول ويمكن استخدامه ضد احتباس الماء، وبخاصة في حالات ضعف الوظيفة الدورانية ويستخدم الادونيس الربيعي في طب المعالجة المثلية homeopathy كعلاج للدبة

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. كما أن جمع النباتات البرية واستخدامها طبيًا يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان



الادونيس الربيعي تساعد غليكوزيداته القلبية في خفض سرعة القلب

كزبرة البئر، شعر الغول
Adiantum capillus-veneris (Polypodiaceae)
Maidenhair Fern

الوصف سرخس ذو أوراق رقيقة يملو 30 سم

المنبت والزراعة كزبرة البئر موطنها أوروبا وشمال أمريكا، تنمو في المواقع الرطبة الظليلة

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي كزبرة البئر على فلافونيات (بما في ذلك الروتين والأيزوكويرسيتين)، والتربيتويدات



كزبرة البئر تستخدم لشكرى لصدرية

(بما في ذلك الأديانتون)، وحموض التثيك واللثا

التاريخ والتراث تستخدم كزبرة البئر كعلاج منذ الأزمنة القديمة ويقول العشاب كايوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر إنها «تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس». وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال وبصق الدم وعض الكلاب المسعورة وتحت على التبول والحيض وتفتت الحصى في المثانة والطحال والكلى

الأفعال والاستخدامات الطبية ما زال العشابيون الغربيون يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات والنزلة والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. والنبتة أيضاً شهرة قديمة كعلاج لحالات الشعر وفروة الرأس

الأنواع ذات الصلة ثبت أن كزبرة البئر المنذبة (*Caudatum*) تعمل كمضاد سسشج وقد تكون مفيدة في علاج الربو

الأكونيت الهرمي، ببش البئر
Aconitum napellus (Ranunculaceae)
Aconite, Monkshood

الوصف عشبة معمرة تملو 1.5 متر، لها أوراق مفصصة خضراء وأزهار أرجوانية أو زرقاء، تشبه أوراق الدلفينيون، على سنايل طويلة

المنبت والزراعة يتم الأكونيت الهرمي أساساً في جنوبي ووسط أوروبا ويوجد أيضاً في كشمير بفضل المواقع الرطبة الظليلة، ويزرع كنبتة للحدائق يُقلم الجذر في الخريف

الأجزاء المستخدمة الجذر

المكونات يحتوي الأكونيت على 0.3-2% من قلوانيات التربينويد، وبخاصة الأكونيتين

الأفعال والاستخدامات الطبية الأكونيت سام إلا في جرعات صغيرة جداً، ونادراً ما يوصف للاستخدام الداخلي ويُوضع عموماً على الجلد غير المشقوق لتفريق الألم الناتج عن الكدمات أو الحالات العصبية ويستخدم الأكونيت الهرمي في الطب الأيورفيدي لعلاج الألم العصبي والربو وضعف القلب ويستخدم الأكونيت أيضاً على نطاق واسع في المعالجة المثلية كمسكن ومركز

الأنواع ذات الصلة يستخدم الأكونيت الصيني (*A. Carmichaeli*) في الصين للصدمة ودعم جهاز الدوران في الحالات الطارئة وتشير التجارب في الصين إلى أنه مفيد في قصور القلب الاحتقاني

تنبيهات الأكونيت الهرمي عالي السمية ويخضع لحظر قانوني في بعض البلدان لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي

الأداتودة
Adhatoda vasica syn. Justicia adhatoda (Acanthaceae)
Malabar Nut

الوصف شجرة دائمة الخضرة تملو 3 أمتار، لها أوراق رمحية وأزهار أرجوانية أو بيضاء وثمرات ذات أربع برور

المنبت والزراعة الاداتودة موطنها الهند المدارية وتنمو في الأقاليم المنخفضة حتى أسفل جبال الهمالايا

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والأزهار والثمرة (الحورة)

المكونات تحتوي الاداتودة على قلوانيات وزيت طيار غير معروف

التاريخ والتراث الاداتودة المرة علاج أيورفيدي ماثور لمشكلات الصدر

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لخصائصها المقشعة، تفيد الاداتودة التهاب القصبات وحالات صدرية أخرى. وثمرات مستعصر أيورفيدي يضم أزهار الاداتودة يُستخدم لعلاج السل. وتستخدم كل أجزاء النبتة لطرد الديدان. وتوضع لبخة من الأوراق الغضة على الجروح والمفاصل الملتهبة.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل

قثاء الهند

Aegle marmelos (Rutaceae)

Bael, Bengal Quince

الوصف شجرة مُعلبة شائكة تعلو 8 أمتار لها أوراق رمحية إلى بيضوية وأزهار بيضاء مخضرة وثمره صفراء تشبه المرفوق

المنبت والزراعة القثاء الهندي موطنه الهند وينبت في أنحاء كثيرة من جنوبي شرق آسيا في الغابات الجافة ويُزرع أيضاً في كل أنحاء المنطقة

الأجزاء المستخدمة الثمرة والأوراق والجذر وعصيات

المكونات يحتوي القثاء الهندي على كوماريات وفلافونيات وقلونيات وحمض التلر وريت ثابت

التاريخ والتراث شجرة القثاء الهندي مقدسة لدى الإلهين الهندوسيين لاكشمي (إلهة الثروة وحسن الطالع) وشيفا Shiva (إله الصحة) وتشيع

زراعتها قرب المعابد. ويوجد وصف لقيمتها الطبية في كتاب «شاراكا سامهيتا» المكتوب سنة 700 قبل الميلاد

الأفعال والاستخدامات الطبية تخفّض ثمره القثاء الهندي القابضة شبه الناضجة التهنيج في الجهاز

العصبي وهي ممتازة للإسهال والزحار والثرمة الناضجة مطرية ومليئة وذات محتوى مهم من

الفيتامين C وهي تخفّف ألم المعدة وتدعم الوظيفة الصحية لهذا العضو. وتؤخذ أوراق القثاء الهندي

القائصة لعلاج القروح البهيمية. ومن أكثر تطبيقاته غير العادية علاج ألم الأذن. تُغمس قطعة من الجذر في

ریت الزنزلخت (Azadirachta indica، ص 173) وتشعل. يقطر الزيت من الطرف المشتعل في الأذن (لا

يوصى بهذه الممارسة)

الاستخدام الذاتي الإسهال، ص 307.

القُسْطَلُ الهندي

Aesculus hippocastanum (Hippocastanaceae)

Horse Chestnut

الوصف شجرة متينة معلبة تعلو 25 متراً ذات تاج مقبب كبير لها أوراق ذات 5-7 وريقات بيضوية ضيقة، وعناقيد من الأزهار البيضاء والقرنفلية وثمره خضراء شائكة فيها ما يصل إلى 3 بذور دائرية بنية لامعة قطر الواحدة 4 سم

المنبت والزراعة موطن هذه الشجرة الغابات الجبلية في البلقان وغربي آسيا، وتُزرع في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم. ويُجمع اللحاء والبزور في الخريف

الأجزاء المستخدمة البزور والأوراق واللحاء

المكونات يحتوي القسطل الهندي على صابونينات ثلاثية التربينويدات (لاسيما الإسكين) وكومارينات وفلافونيات، وللإسكين، وهو المكون الفعال الرئيسي،

خصائص مضادة للالتهاب. وفي ألمانيا والدول الأوروبية الأخرى تستخدم مستحضرات إسكين

خاصة لأن الإسكين لا يُمتص بسهولة في الأمعاء

التاريخ والتراث تُذكر القسطل الهندي لأول مرة كنبذة

طبية سنة 1565 في ترجمة بيار اندريا ماتولي لكتاب «المواد الطبية» Materia Medica لدسقوريدس

الأفعال والاستخدامات الطبية القسطل الهندي قابض ومضاد للالتهاب ويُساعد في تقوية جدران

الأوردة التي قد تتحول إلى دوالي أو بواسير أو تسبب مشاكل إذا كانت رخوة ومتوسعة. ويُخفّض القسطل

الهندي أيضاً احتباس الماء بزيادة معدلات الشعيرات الدموية وإتاحة إعادة امتصاص جهاز الدوران للسوائل

الفائضة وتؤخذ العشبة داخلياً بجرات صغيرة أو معتدلة من أجل قروح الساق وأوردة الدوالي والبواسير

والشرت (عضة الصقيع)، ويوضع خارجياً كدهون أو مرهم أو جل (هلام). وفي فرنسا، يُستخرج زيت من

البزور ويستخدم كعلاج خارجي للروماتيزم. وفي الولايات المتحدة، تعطى صبغة الأوراق في حالات

الشاموق

تنبيهات قد يكون ساماً عند ابتلاعه. لا يُؤخذ للعلاج الذاتي إلا كدهون أو مرهم أو جل يوضع على جلد غير

متشق

الهال الذّكر، القاقلة الذكريّة

Aframomum melegueta (Zingiberaceae)

Grains of Paradise

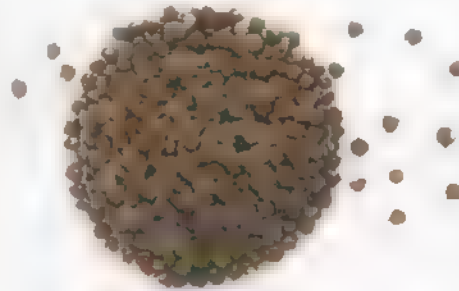
الوصف معمرة تعلو 2.5 متر ذات سوق شبيهة بالقصب وأوراق صليقة وتحمل أزهارها الأرجوانية

الأحادية ثماراً قرمزية يصل قطرها إلى 10 سم. برورها صغيرة نية إلى حمراء تشبه المحار ولها مذاق

عطري حريف.

المنبت والزراعة تنمو هذه النبتة في غربي إفريقيا

المدارية وتُجمع عندما تنضج



الهال الذّكر يتجر به كتابل منذ العصور الوسطى

الأجزاء المستخدمة البزور

المكونات تحتوي البزور على ريت صلب (0.3-0.5%) ومادة حريفة تدعى بارادول (لها صلة

بالجنجول الموجود في الزنجبيل Zingiber officinale، ص 153) وحموض التثيك

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم البزور تابلاً بشكل رئيسي. وهي أيضاً منبهة تقوي المعدة

وتدقنها. وعلى غرار الأعضاء الأخرى في فصيلة

الزنجبيل تستخدم هذه البينة لتخفيف عسر الهضم وانتفاخ البطن والنفخة (عند الماشية) ويساعد الهال

الذكر في تطهير الانزعاج البطني الناتج عن المص ويمنع أن تساعد البذور في خفض التقيؤ أو منعه

وتفريغ العثيان. وخصائص البينة المنبهة تجعلها عشبة منشطة، تُساعد من يعاني ضعف الهضم خاصة

الأنواع ذات الصلة بذور القاقلة الويرية A. villosum تستخدم في الطب الصيني من أجل شكاوى

مماثلة

الزؤفا العملاقة

Agastache rugosa (Labiatae)

Huo Xiang, Giant Hyssop

الوصف عشبة عطرية معمرة أو شنائية الحول تعلو 1.2 متر لها ساق مربعة وأوراق مثلية وأزهار أرجوانية

تنمو في سنايل كثيفة

المنبت والزراعة الزؤفا العملاقة موطنها الصين

وتوجد أيضاً في اليابان وكوريا ولاوس وروسيا. وهي تنمو في البرية على المنحدرات وجوانب الطرقات

تُزرع في كل أنحاء الصين وتُجمع في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الزؤفا العملاقة على زيت طيار يضم المتيل تشايفيكول والايبتول والانيسالداهيد

والليمونين

التاريخ والتراث ذكرت الزؤفا العملاقة لأول مرة في نص طبي صيني في مراجعة تاو هونغ جينغ لكتاب

«تحفة المزارع الإلهية» (Divine Husbandman's Classic) الذي كتب حوالي 500 ميلادية

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الزؤفا العملاقة اللادعة عشبة مدقنة في طب الأعشاب الصيني

(انظر ص 38-41) تستخدم في حالات تنسم بفرط الرطوبة، ضمن الجهاز الهضمي المؤدي إلى ضعف

الهضم وتدني الحيوية تنبه العشبة السبيل الهضمي وتدقنه فتفرج أعراضاً مثل انتفاخ البطن وعسر الهضم

والغثيان والقياء ويشيع استخدامها لتفريغ القيء وعثيان الصباح

تُستخدم الزؤفا العملاقة لعلاج المراحل المبكرة من الالتهابات الفيروسية التي يكون من أعراضها ألم

المعدة والغثيان، وتُمرج مع الهربون الكبير الزهر (Scutellaria baicalensis، ص 133) وأعشاب أخرى

لعلاج التوعك والحمى وألم العضلات والوسن lethargy. ويمكن وضع دهن يحتوي على الزؤفا

العملاقة على الحالات الفطرية مثل السعفة

الأبحاث تشير الاختبارات المعملية إلى أن الزؤفا

العملاقة فعالة حقاً ضد العدوي الفطرية

أنواع أخرى في جنوبي الصين وتايوان، يُستخدم البيشولي (Pogostemon cablin) بشكل متبادل مع

الزؤفا العملاقة. ويستخرج من البيشولي زيت يستخدم في الهند كطارد للحشرات ومقو للباه

الأغاف الأميركي. الباهرة الأميركية Agave americana (Agavaceae) Agave, Century Plant

الوصف معمرة عسيرة ذات وردية كبيرة تصم 60-30 ورقة مسننة حادة لحيمة، وتعلو مترين، تزهر عناقيد من الأزهار الصفراء بقطر 7 سم على ساق تشبه العمود بعد 10 سنوات أو أكثر.

المنبت والزراعة الأغاف الأميركي موطنه صحاري أميركا الوسطى، ويُزرع اليوم كنبهة زينية في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم.

الأجزاء المستعملة النسخ (العصارة)

المكونات يحتوي نسخ الأغاف على فلافونيدات تشبه الإستروجين وقلوانيات وكومارينات وفيتامينات سليفة A و B1 و B2 و C و D و K

التاريخ والتراث خلافاً للأوروبيين وقت الغزو الإسباني لأميركا، كان شعبا الأزتيك والمايا ماهرين في شفاء الجروح، وكانوا يستخدمون نسخ الأغاف (مع بياض البيض غالباً) لعجن المساحيق والصمغ في عجينة أو لبخة توضع على الجراح. وتصف مخطوطة ماريانوس (1552)، وهي أول كتاب عن الأعشاب الطبية يُدرج نباتات العالم الجديد، علاجاً استخدمه الأزتيك لعلاج الإسهال والزحار، حيث يُمزج عصير الأغاف مع الذرة (Zea mays، ص 152) المسحوقة حديثاً ومستخلص من الفوقس الحويصلي bladderwort كحقة باستخدام محفنة مصنوعة من مثانة حيوان صغير وعظمة أو قسبة مجوفة يُقَطَّر التكيلا والمسكال، وكلاهما شراب كحولي مكسيكي، من عصير الأغاف الأميركي المختمر، وكانت الشعوب المكسيكية تستخدم هذين المشروبين لعلاج الحالات العصبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية عصير النسخ مطرّ وملين ومطهر، وهو علاج ملطف ومصحّ لكثير من الشكاوى المعديّة. يُستخدم لعلاج القروح والحالات الالتهابية التي تُصيب المعدة والأمعاء وتحمي هذه الأجزاء من العدوى والتهيج وتحدّث على الشفاء، ويُستخدم الأغاف أيضاً لعلاج كثير من الحالات الأخرى، منها الإفرنجي (السلس) والتدبرن (السّل) واليرقان ومرض الكبد.

الأنواع ذات الصلة الألوة (Aloe vera، ص 57) وثيقة الصلة بالأغاف الأميركي، ولنبهتين استخدامات طبية متماثلة. ويُزرع الأغاف اللبفي (A. sisalana) في أميركا شبه المدارية وكيب كمصدر للهيكوجنين becoenin، وهي المادة التي تعتبر نقطة بداية إنتاج الستيرويدات القشرية (هرمونات ستيرويدية) ويستخدم الليف المنتج من الأغاف اللبفي لصنع الحبال وأراجيح النوم.

تنبيهات لا يستخدم أثناء الحمل. لا يجب تجاوز الجرعة لأن ذلك قد يسبب تهيجاً وتلف الكبد في نهاية المطاف. الاستعمال الخارجي قد يسبب تهيج الجلد.

الغافث الغولاني Agrimonia eupatoria (Rosaceae) Agrimony

الوصف معمرة منتصبّة زنجية حمية العطر تعلو متراً واحداً. لها أزواج من الأوراق الخضراء في ظاهرها والحصراء العنصية في باطنها وأزهار صغيرة خماسية البتلات تنمو في سنابل طرفية



الغافث الغولاني لطيف ومناسب للأطفال

المنبت والزراعة الغافث عشبة أوروبية الموطن يشيع في المستنقعات والمروج الرطبة والأراضي البور. يُجمع عند إزهاره في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الغافث الغولاني على حموض التنيك والكومارينات والفلافونيدات بما فيها اللوتيولين وريت طيار ومتعددات السكريد.

التاريخ والتراث النوع المسمى يوباتوريا له صلات ملوكية ويُقال إن ميتريداتس يوباتور (توفي سنة 63 ق م)، ملك اليونانوس في شمالي تركيا، كان على معرفة واسعة بتراث البتة ومضادات السموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم العشابيون الغافث لشفاء الجروح لأنه يرقأ النزف ويحثّ على التخثر. ولأنه قابض ومرّ معتدل، فإنه علاج مفيد أيضاً للإسهال ومقرّ لطيف للهضم ككل. وعندما يجمع مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة (Zea mays، ص 152)، فإنه يشكل علاجاً قوياً لالتهاب المثانة

وسلس البول. ويُستخدم أيضاً لحصى الكلى والتهاب الحلق والبعثة والرتية والتهاب المفصل.

الأبحاث أثبتت خصائص الغافث المرقية والمضادة للالتهاب بتجارب أجريت في الصين

الأنواع ذات الصلة يستخدم الغافث الصيني (A. pilosa) في الصين لحالات مماثلة

الاستخدامات الذاتية الإسهال، ص 307

الإسهال عند الأطفال والرضع، ص 316

النجيل الزاحف Agropyron repens syn. Elymus repens (Gramineae) Couch Grass

الوصف معمّر قوي يعلو 80 سم. له جذمور طويل زاحف وأوراق دقيقة وسنابل منتصبّة تحمل أزهاراً خضراء مصطفة في صفيين.

المنبت والزراعة يوجد في أوروبا والأميركتين وشمالي آسيا وأستراليا، وهو عشبة غازية، يُجنى على مدار السنة

الأجزاء المستخدمة الجذمور والبذور والجذر

المكونات يحتوي النجيل الزاحف على متعددات السكريد (مثل التريسين) وزيت طيار (أغروبيرين أساساً) ولثا و مواد مفذية. وللأغروبيرين خصائص صادة (مضادة حيوية).

التاريخ والتراث في الأزمنة الكلاسيكية، نصح دسقوريدس (40-90 ميلادية) وبلينيوس (23-79 ميلادية) باستعمال جذر النجيل الزاحف لضعف تدب البول وحصى الكلى. وفي سنة 1597، كتب العشاب جون جيرارد أن «النجيل الزاحف قد يكون ضيقاً كرجاً في الحقول والجَنِينات، لكن منافعه البدنية تعمّوس عن أضراره، لأنه يفتح الانسدادات في الكبد والمخالبين. حرقه، وفي أوقات المجاعة، كانت الجذور تُحمّص وتُطحن كبديل للقهوة والطحين.

الأفعال والاستخدامات الطبية النجيل الزاحف مدر لطيف وفعال للبول ومطرّ يستخدم في الغالب لعدوى السبيل البولي مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل، فهو يحمي النيبات البولية من العدوى والمهيجات ويزيد حجم البول، ما يخففه. يمكن أخذاً مع أعشاب أخرى عادة، للمساعدة في علاج حصى الكلى وخفض التهيجات والتهتكات التي تسببها. ويُعتقد أيضاً أن النجيل الزاحف يذيب حصى الكلى (كان ذلك ممكناً)، ويساعد على أي حال في الحؤول. وتضخمها. وتستفيد البروستات المتضخمة والتهاب البروستات من مفلي النجيل الزاحف الذي يؤخذ عبر عدة أشهر. وفي طب الأعشاب الألماني، تستخدم بذرة النجيل الزاحف المعسّنة في كمادة ساخنة ورطبة توضع على البطن من أجل القروح الهضمية. ويقال أن العصير المستخرج من جذور النجيل الزاحف مفيد في علاج اليرقان وغيره من شكاوى الكبد.

العَرَصَفُ المَدَاد

Ajuga reptans (Labiatae)

Bugle

الوصف معمر زاحف يعلو 30 سم. له سوق جارية متجذرة وأوراق مستطيلة إلى بيضوية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء

المنبت والزراعة العرصف المداد موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وأجزاء من آسيا، وقد توطّن في أميركا الشمالية بفضل الغابات الرطبة والمناطق المعشوشبة والجبليّة، ويُجمع عادة عندما يُزهر في أوائل الصيف

المكونات يحتوي العرصف المداد على غليكوزيد الإيروويد، بما في ذلك الهاربغيد الذي يوجد أيضاً في نبتة مخبط الشيطان (*Harpagophytum procumbens*) ص 101

التاريخ والتراث في التراث الأوروبي، يقدر العرصف المداد كعشبة ملثمة للجروح وقد امتدحه نيكولاس كليبير في سنة 1652، «نقيع الأوراق والأزهار في الخمر يؤخذ فيذيب الدم المتجمّد عند المصابين بكدمة نتيجة السقوط، وهو فعّال جداً بخلاف ذلك لا يجرّح داخلي أو شكّة أو طعنة في الجسم أو الأمعاء»



العرصف المداد اعتقد فيما مضى أنه علاج للسُكّر المعلق

الآيلنطُس الغُدّي، شجرة السماء

Ailanthus altissima syn. A.

glandulosa (Simaroubaceae)

Tree of Heaven

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً لها أوراق كبيرة ذات وريقات رمحية قد تصل إلى 12 وريقة وأزهار صغيرة صفراء محضرة رائحتها كريهة

المنبت والزراعة شجرة السماء موطنها الصين والهند، وقد توطّنت الآن في بعض أجزاء أوروبا وأميركا الشمالية. تُزرع في الجنائن، يُجنى لهاؤها ولحاء الجذّر في الربيع. عندما تُزرع في أراضٍ سيّئة، فإنها تجفّف التربة وتزيل مواقع تكاثر



شجرة السماء لها مذاق مرّ كريح

الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذّر **المكونات** يحتوي اللحاء على الكواسينويدات (مثل الإلانثون والكواسين) والقلوانيات وحموض التثبيك الكواسينويدات شديدة المرارة ومضادة للملاريا وتعمل ضد الخلايا السرطانية

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، تستخدم شجرة السماء لعلاج الإسهال والزحار، وبخاصة إن كان في البراز دم ويُستخدم لحاء الشجرة في الطب الآسيوي والاسترالي مضاداً للدود والتصريف المهبل المفرط والسيلان والملاريا وتُعطى أيضاً للربو. ولشجرة السماء خصائص ملحوظة مضادة للتشنج وتعمل على الجسم كمثبط قلبي

الأبحاث أعطى الباحثون الصينيون شجرة السماء إلى 82 مريضاً مصابين بزحار حاد، وشفا 81 منهم يُخفّف ألم البطن عامة في غضون يومين. وتخضع خصائص الكواسينويدات المضادة للسرطان إلى فحوصات مكثّفة

الأنواع ذات الصلة يُستخدم الآيلنطُس الصيني (*A. malabrica*) في طب الأعشاب بجنوبي شرق آسيا نظراً لخصائصه الموقية ولخفض الحمى تنبيه لا تُستخدم شجرة السماء إلا بإشراف اختصاصي

وأفادت العشبة السيدة غريف Grieve التي كتبت سنة 1931 أنه يخفّض سرعة النبض و«يعادل دوران الدم». **الأفعال والاستخدامات الطبية** العرصف المداد مرّ وقابض وعطري، لكن تختلف الآراء بشأن قيمته كدواء. له خصائص مسكّنة لطيفة، ولا يزال يستخدم بين الحين والآخر لاثماً للجروح. وهو أيضاً ملين لطيف ويعتقد تقليدياً بأنه يساعد في تنظيف الكبد

الأنواع ذات الصلة العرصف الصنوبري (*A. chamaepitys*) يستخدم لعلاج النقرس والريثة (الروماتيزم). ويعتقد أن له خصائص مدرة للبول ومنشّطة للحيض ومنبهة. ويستخدم العرصف المستلقي (*A. decumbens*) في الطب الصيني كمسكّن

رجل الأسد

Alchemilla vulgaris (Rosaceae)

Lady's Mantle

الوصف معمرة عشبية تعلو 30 سم لها وردية قاعدية من الأوراق المفصصة وأزهار خضراء صغيرة جداً قطرها 3-5 مم في عناقيد مهلهلة

المنبت والزراعة رجل الأسد موطنها بريطانيا وأوروبا القاريّة تُجنى في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذّر

المكونات تحتوي رجل الأسد على حموض التثبيك وأحد الفليكوزيدات وحمض الساليسيليك

التاريخ والتراث توصي ترجمة أندريه دي لاغونا (1570) لكتاب دسقوريدس «المواد الطبية»

بمستحضرين لرجل الأسد، الجذّر مطحون وممزوج مع الخمر الأحمر للجروح الداخلية والخارجية، ونقيع الأجزاء الهوائية من أجل شروخ «العظم الفصّ» والعظام المكسورة عند الأطفال الصغار. عندما تؤخذ رجل الأسد بانتظام لمدة 15 يوماً، يقال إنها تمكّن العقم الناتج عن «رلوق الرحم». وتأثير النبتة القابض ملحوظ جداً بحيث استخدم النقيع لتقليص الأعضاء التناسلية الأنثوية، وكان يباع كثيراً للواتي يرغبن بأن يبدن عذراوات

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما امتدحت رجل الأسد كلاثم للجروح. فتأثيرها القابض يضعن منع تدفق الدم، وسرعان ما تبدأ المرحلة الأولى من التئام الجرح، وللعشبة قيمة كبيرة في علاج حالات سانية وتؤخذ بشكل رئيسي لخفض النزيف الحيضي الشديد وتفريج التقلصات الحيضية وتحسين انتظام الدورة الشهرية. وتوصف رجل الأسد أيضاً من أجل الليفانثيات والانتباذ البطاني الرحمي

endometriosis وتستخدم لتسهيل الولادة

وخصائصها القابضة تجعل منها عشبة مفيدة لعلاج الإسهال والتهاب المعدة والأمعاء

تنبيه لا تُستخدم أثناء الحمل

حشيشة النجم الرمءاء

Aletris farinosa (Liliaceae)

Star Grass, True Unicorn Root, Colic Root

الوصف نبتة معمرة تعلو متراً واحداً لها ساق مزهرة وأوراق رمحية ملساء وأزهار بيضاء جرسية الشكل تبدو كأنها مغطاة بالصقيع

المنبت والزراعة حشيشة النجم الرمءاء موطنها شرقي أمريكا الشمالية وتنمو أساساً في المستنقعات وأراضي الغابات الرطبة، وبخاصة قرب شاطئ البحر، تجنى على نطاق تجاري في فيرجينيا وتيسي وكارولينا الشمالية

الأجزاء المستخدمة الجذور والأوراق.

المكونات تحتوي حشيشة النجم على صابونينات ستيريودية تستخدم إلى الديوسجينين، فضلاً عن مكون مر وزيت طيار وراتينج

التاريخ والتراث استخدم الكاتاوبا في أمريكا الشمالية تقيع أوراق حشيشة النجم في ماء بارد من أجل ألم المعدة كما استخدمت حشيشة النجم من أجل لسعات الأفاعي

الأفعال والاستخدامات الطبية من الصعب التوصل إلى صورة واضحة عن القيمة الدوائية لحشيشة النجم الرمءاء. فنظراً لتأثير إستروجيني ظاهر فيها، تستخدم في هذا القرن بشكل رئيسي للمشكلات النسائية، لا سيما عند الإياس. كما تعطى من أجل ألم الحيض والدورات الشهرية غير المنتظمة ويرى بعض المراجع أنها تحول دون الإجهاض الوشيك. كما أن حشيشة النجم الرمءاء عشبة هضمية جيدة، ثبت فائدتها في علاج فقد الشهية وعسر الهضم وانتفاخ البطن. كما استخدمت العشبة في علاج الرثية

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي الجذور المجفف، وبخاصة الجذور القص. يمكن أن يكون ساماً عند الإفراط في الجرعة، ما يسبب المغص والإسهال والقيء

البصل

Allium cepa (Liliaceae)

Onion

الوصف معمر يعلو متراً واحداً. له ساق جوفاء وأوراق وأزهار بيضاء أو أرجوانية

المنبت والزراعة البصل موطنه نصف الكرة الشمالي ويزرع في الشرق الأوسط منذ ألف عام وهو يزرع اليوم في كل أنحاء العالم كنوع من الخضار

الأجزاء المستخدمة البصلة

المكونات يحتوي البصل على زيت طيار مع مكونات كبريتية ومركبات تحتوي على الكبريت مثل الأليسين (مضاد حيوي) والأليين، والفلافونيات وحموض ميبولية وستيرولات

التاريخ والتراث أوصت المراجع في كل أنحاء العالم

كرات الدب

Allium ursinum (Liliaceae)

Ramsons

الوصف معمر بصلي ذو رائحة قوية كالثوم، يعلو 28 سم له ساق مثلبة وأوراق بيضوية عريضة تنمو من الساق عناقيد من الأزهار البيضاء النجمية الشكل

المنبت والزراعة كرات الدب موطنه أوروبا وآسيا يفترش المواقع الظليلة في الغابات الرطبة وبجوار الجداول تجمع النبتة في أوائل الصيف

الأجزاء المستخدمة البصلة والأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي كرات الدب على زيت طيار والدهيدات وسلفيد الفينيل وفيتامين C

التاريخ والتراث كرات الدب (وكثير من النباتات البصلية) يحظى بسمعة عالية في الطب الوقائي كما يشهد بذلك بيت شعر إنكليزي معناه «كل الكرات في الخريف وكرات الدب في أيار / مايو فيمضي الأطباء وقتهم يلهون طوال العام»

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم كرات الدب أساساً كعلاج شعبي وغذاء، وهو شبيه بالثوم (*A. sativum*، ص 56). لكنه ذو مفعول أضعف يحفض ضغط الدم ويساعد في منع تصلب الشرايين. ولأنه يخفف ألم المعدة ويقوي الهضم، يُستخدم للإسهال والمغص والريح وعسر الهضم وفقد الشهية

وتستخدم العشبة كاملة في تقيع مضاد للديدان الشريطية يعطى عن طريق الفم أو الشرج. ويعتقد أيضاً أن كرات الدب مفيد للربو والتهاب القصبات والنفخ. ويستخدم عصيره للمساعدة في إنقاص الوزن. والعصير مهيج لطيف عندما يوضع خارجياً ينه دوران الدم المحلي، لذا يمكن أن يفيد في علاج المفاصل المصابة بالروثية أو الالتهاب

جار الماء

Alnus glutinosa syn.*A. rotundifolia* (Betulaceae)

Alder

الوصف شجرة صغيرة ذات لحاء متصدع تعلو 20 متراً لها أوراق بيضوية مستنة ونورات ذكرية وأنثوية

المنبت والزراعة جار الماء موطنه أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا يزدهر في المناطق الرطبة وعلى ضفاف الأنهار. تجنى الأوراق واللحاء في الربيع

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق

المكونات يحتوي جار الماء على الليغنانات وحموض التنيك (10-20%) والإيمودين (انتراكينون) والفليكوزيدات

التاريخ والتراث استخدم جار الماء في بناء مدينة البندقية لأنه مقاوم للماء. وقد استخدم ووستر Beech (1794-1868)، مؤسس حركة الشفاء الانقضي معلياً من اللحاء «لتقية الدم»

القديم باستعمال البصل لكثير من المشكلات الصحية وكانت حزم البصل تعلق على الأبواب لدفع الطاعون في أوروبا القرون الوسطى. وكان البصل البري (*A. sibiricum*) يُستخدم على نطاق واسع أيضاً من قبل سكان أمريكا الشمالية المحليين لعلاج اللسعات والمساعدة في تفريج الزكام

الأفعال والاستخدامات الطبية للبصل لائحة طويلة من الأفعال الطبية. فهو مدر للبول ومضاد حيوي ومضاد للالتهاب ومسكن ومقشع ومضاد للرثية كما أنه يفيد دوران الدم. يؤخذ البصل في كل أنحاء العالم من أجل الزكام والإنفلونزا والسعال وعلى غرار الثوم (*A. sativum*، ص 56)، يوازن البصل الميل إلى الدبحة وتصلب الشرايين ونوبات القلب، كما أنه مفيد في تجنب عدوى الفم وتسوس الأسنان ويمكن قطر عصيره المدفأ في الأذن من أجل ألم الأذن. ويستخدم البصل المشوي كلبخة لتصريف القيح من القروح.

وللبصل شهرة قديمة كمقوٍ للياه، ويستخدم أيضاً في مستحضرات التجميل لتثنية نمو الشعر

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني، يُعطى البصل القصبي (*A. fistulosum*) للحث على التعرق وفتح الأنف المسدود وتفريج انتفاخ البطن كما يُستخدم للمساعدة في تصريف الحبات والخراجات

الاستخدام الذاتي الحمي المعتدلة.

ص 111



البصل

يمرغ عصيره مع العسل كعلاج للزكام

القطيفة**Amaranthus hypochondriacus**

(Amaranthaceae)

Amaranth

الوصف حولية متينة منتصبة تعلو متراً واحداً لها أوراق خضراء إلى أرجوانية رمحية عميقة التقرق يصل طولها إلى 15 سم وحزم من الأزهار الصغيرة القرمزية القائمة في سنبال طويلة



أزهار القطيفة التي تدوم طويلاً أعطت النبتة اسمها اللاتيني الذي يعني «لايدوي» في اليونانية

المنبت والزراعة القطيفة موطنها الهند وتنمو في البراري في كثير من البلاد، بما فيها الولايات المتحدة وهي نبتة حدائق شائعة، تجمع عندما تزهر في أواخر الصيف وأوائل الخريف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي القطيفة على حموض التتريك بما في ذلك خضاب أحمر يستخدم في تلوين الطعام والأدوية

التاريخ والتراث يشتق اسم النبتة الإنكليزي من

اللفظة اليونانية التي تعني «لايدوي» واستخدم

الإغريق كلمة ليريبين المور والدلالة على الحلوى

الأفعال والاستخدامات الطبية القصفة عشب

قائضة تستخدم بشكل رئيسي لخفض فقر الدم

وعلاج الإسهال يؤخذ مغلي القطيفة كعلاج في حالات

النزيف الحيضي الشديد، وفرط التصريف

المهبلي والإسهال والزحار، وتستخدم أيضاً

سائل غرغرة لتلطيف التهاب الحنجرة وتسريع شفاء

قروح الفم

الأنواع ذات الصلة القطيفة الحبشية (*A. caudatus*)

وهي عبارة عن حبوب آندية مغذية، تستخدم لصنع

الخبز وتؤكل مع السلطة، وتستخدم بذور القطيفة

الكبيرة الزهر (*A. grandiflorus*) كمادة غذائية من قبل

سكان أستراليا الأصليين، وفي الطب الأيورفيدي

تستخدم القطيفة الشائكة (*A. spinosus*) لخفض

النزيف الحيضي الشديد والتصريف المهبلي المفرط

ووقف خروج الدم مع السعال

372-286 ق.م) بأن جذر الخطمي يؤخذ مع الخمر الحلو

للسعال، وكان الخطمي ذات يوم مكوناً رئيسياً في

الحلوى التي تحمل الاسم نفسه (مارش ملو)

الأفعال والاستخدامات الطبية الخطمي مفيد

كلما كانت هناك حاجة إلى مفعول ملطف، فهو يحمي

الاعشية المخاطية ويلطفها، ويضاد الجذر قرط

الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة،

والخطمي ملين لطيف أيضاً ومفيد في كثير من

المشكلات المعوية، بما في ذلك التهاب اللغافني الناحي

والتهاب القولون والتهاب الرئج diverticulitis

ومتلازمة الأمعاء الهيجية تؤخذ أوراقه كتنقيع ساخن

لعلاج التهاب المثانة وتكرار التبول، وخصائص

الخطمي المطرية تفرج السعال الجاف والربو القصبي،

والنزلة القصية وذات الجنب، وتوضع الأزهار غضة

مسحوقة أو كتنقيع ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة

في تلطيفه، ويستخدم الجذر كمرهم للحبات

والخراجات وفي غسولات الفم من أجل الالتهاب ويمكن

أن يعطى الجذر المقشور كمصاصة للأطفال عند طلوع

الأسنان

الأنواع الأخرى الخبيزة الوردية (*A. rosea*)

والخبيزة البرية (*Malva sylvestris*)، ص 230

تستخدمان بطريقة مماثلة

الاستخدامات الذاتية التهابات البولية، ص

1314 التهاب الأنف الأرجي مع الغزلة، ص 300، الم

الأذن الناتج عن ذرلة

ص 112



الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم جار

قواء القابض في الغالب كغسول للفم وسائل غرغرة

للأسنان واللثة ومشكلات الحلق، ويساعد مفعول تنقيع

الحاء المجفف في تقليص الاعشية المخاطية وخفض

الالتهاب، ويمكن أيضاً استخدام تنقيع لوقف النزف

الداخلي والخارجي وشفاء الجروح، ويستخدم أيضاً

غسولاً من أجل الجرب، وفي إسبانيا، تنعم أوراق جار

قواء وتوضع على باطن القدمين لتفريغ الألم

وتستخدم الأوراق أيضاً لخفض احتقار الشديين عند

فمرضعات

الألستونية

Alstonia spp. (Apocynaceae)

Fever Bark

الوصف أشجار دائمة الاخضرار تعلو 15 متراً لها

أوراق مستطيلة لماعة وأزهار بيضاء قشدية وأزهار

سحبية

المنبت والزراعة الألستونية (*A. constricta*)

موطنها أستراليا، والألستونية (*A. scholaris*) موطنها

أستراليا وجنوبي شرق آسيا، ويوجد كلاهما الآن في

المناطق المدارية من العالم

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر

المكونات يحتوي لحاء النوعين على قلوانيات

الإندول، وتحتوي الستونية (*A. constricta*) على

الريسربين، وهو خافض قوي للضغط

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم

الألستونية لعلاج الحمى الملارية (وتسمى الكينين

الأسترالي)، لكن فعاليتها ضد الملاريا لا تزال غير

واضحة الحاء مضاد للتشنج ويخفض ضغط الدم،

ويستخدم اليوم بشكل رئيسي لخفض ارتفاع ضغط

الدم، واللحاء مر قوي، ويؤخذ أيضاً لعلاج الإسهال

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي

الألستونية سامة بجرعات كبيرة، وتخفض العتبة

لحظر قانوني في بعض البلاد

الخطمي المخزني، الخبيزة المخزنية

Althaea officinalis (Malvaceae)

Marshmallow

الوصف نبتة معمرة زغبة تعلو 2.2 متر لها جذور

بيضاء غليظة وأوراق قليلة الشكل وأزهار قرنفلية

المنبت والزراعة الخطمي المخزني موطنه أوروبا،

وقد وُثِن في الأميركتين، يفضل الحقول المستنقعية

والمناطق المدنية، ويؤخذ للاستخدام الطبي، تجمع

الأجزاء الهوائية في الصيف عندما تبدأ النبتة بالإزهار،

ويُقلع الجذر في الخريف

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق

والأزهار

المكونات يحتوي جذر الخطمي المخزني على نحو

73% من النشاء و11% من النشا و11% من البكتين،

وغللافونيات وحموض الفينوليك والسكريز

والأسبارجين

التاريخ والتراث أفاد الفيلسوف تيوفراسطس (نحو

الخلة الكبيرة

Ammi Majus (Umbelliferae)

Bishop's Weed

الوصف عشبة حولية منتصبة تعلق 80 سم، لها وريقات متشابكة وخيم من الأزهار الصغيرة البيضاء **المنبت والزراعة** الخلة الكبيرة موطنها حوض البحر المتوسط وشرقيته حتى إيران. تزرع من أجل بزورها وتُجنى في أواخر الصيف **الأجزاء المستخدمة** البذور.



الخلة الكبيرة، على غرار معظم أعضاء الفصيلة الجزرية، لها بذور شديدة الرائحة

المكونات تحتوي البذور على الفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابيتين)، والفلافونيات وحموض التنبية

التاريخ والتراث تزرع الخلة الكبيرة كنبهة طبية منذ العصور الوسطى، لكنها أقل استخداماً من الخلة (A. visnaga من 59)

الأفعال والاستخدامات الطبية تنتج الخلة الكبيرة بذور قوية العطري. وهي تهدئ الجهاز الهضمي كتنقيع أو كمسحوق. وهي أيضاً مدرة للبول، وعلى غرار الخلة، تُستخدم لعلاج الربو والذئبة. والخلة الكبيرة مشهورة في المساعدة في علاج تبقع لون الجلد في البهق vitiligo وتستخدم من أجل الصداف psoriasis **تنبيهات** يعاني بعض الأشخاص من الغثيان والقيء والصداع بعد استخدام الخلة الكبيرة. ويمكن أن تتسبب بردود فعل أرجية لضوء الشمس. وتخضع الخلة الكبيرة لقيد قانونية في بعض البلاد

الأكاجو، البلاذر الغربي

Anacardium occidentale (Anacardiaceae)

Cashew

الوصف شجرة دائمة الاخضرار تعلق 10 أمتار لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء مخططة بالقرنفلي في سنابل طويلة. ثمرتها الرمادية المخضرة هي في الواقع ساق متغلطة وتندلى الثمرة الحقيقية تحت هذه الساق مباشرة وتحتوي على الجوزة المغلفة بقشرة حمراء أو صفراء

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الغابات الاراضي العشبية المدارية الاميركية. وهي تُزرع اليوم لجوزها الشهير في كل انحاء المنطقة المدارية، وبخاصة في الهند وشرقي إفريقيا

الأجزاء المستخدمة الجوز والأوراق واللحاء والجذر والصمغ

المكونات يحتوي الصمغ على حمض الأناكارديك، وهو مضاد للجراثيم والفطور ويقضي على الديدان والحيوانات الأولية

التاريخ والتراث يصنع من ثمرته مرببات، وفي البرازيل يُصنع شراب يدعى «كاجادوه». الصمغ المستخرج من الجذع يطرد النمل والحشرات الأخرى

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن كثيراً من أجزاء النبات يستخدم طبياً، يستخدم جوز الأكاجو طعاماً بعد إزالة بطانته السامة والجوزة غنية بالمغذيات، تحتوي على 45% دهوناً و 20% بروتيناً

وتستخدم الأوراق في طب الأعشاب الهندي والإفريقي لآلم الأسنان ومشكلات اللثة، وفي غربي إفريقيا من أجل الملاريا. يُستخدم اللحاء في الطب الأيورفيدي لإزالة سمية عضات الأفاعي، والجذور مُسهلة. يوضع الصمغ خارجياً في حالات الجذام والصلالات الفطرية

والمسامير أما الزيت الموجود بين القشرة الخارجية والداخلية للجوزة فهو كاي ويسبب رد فعل التهابي حتى بمقادير صغيرة. يستخدم الزيت في الطب الشعبي في المناطق المدارية بمرهم شديد لإزالة الثآليل والمسامير والسففة ringworm والقروح

تنبيه زيت قشرة الجوزة وبخاره مهيجان قويان، لا يُستخدمان بأي شكل.

عود القرح

Anacyclus pyrethrum (Compositae)

Pellitory

الوصف عشبة معمرة تعلق 30 سم. لها أوراق متعاقبة

ملساء وأزهار كبيرة ذات مركز أصفر

المنبت والزراعة عود القرح موطنه منطقة البحر المتوسط، ويمتد شرقاً حتى الشرق الأوسط. يُزرع في الجزائر ويُقلع جذره في الخريف

الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري

المكونات يحتوي عود القرح على الأناسيكلين والإينولين وزيت عطري

التاريخ والتراث كتب المشاب نيكولاس كلبير سنة 1652 أن عود القرح «يظهر الدماغ من الأخلاط البلقمية... فيخفف آلام الرأس والأسنان». وقد أدرج في دستور الأدوية البريطاني وأستخدم على شكل قرص

دوائي لتفريغ جفاف الفم. وأخذ أيضاً للمساعدة في تخفيف آلام الأعصاب وشلل اللسان أو الشفتين

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ جذر عود القرح كمغلي أو يمسح لتفريغ آلام الأسنان وزيادة إنتاج اللعاب. ويمكن أيضاً استخدام المغلي لتلطيف التهاب الحلق. وفي الطب الأيورفيدي، يُعتبر الجذر مقوياً

ويُستخدم لعلاج الشلل والصرع. ويستخدم الزيت العطري المخفف لعلاج آلام الأسنان **تنبيه** لا يؤخذ الزيت داخلياً إلا بإشراف اختصاصي

لبين المروج، عشب العلق

Anangallis arvensis (Primulaceae)

Scarlet Pimpernel

الوصف عشبة متسلقة حولية تعلق 5 سم، لها أوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار حمراء مصفرة على ساق طويلة

المنبت والزراعة يوجد لبين المروج في أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقيا وأمريكا الشمالية وأستراليا. يفضل الأراضي البور والأراضي الرملية المهملّة، يُجمع في الصيف عند نهاية فترة إزهاره

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي العشبة على صابونينات (بما في ذلك الأناثالين) وحموض التنيك الكوكوربيناسين والآخر سام للخلايا

التاريخ والتراث اعتقد الكتاب الإغريق الكلاسيكيون أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

أن لبين المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) Modern Herbal قولاً قديماً معناه «لا يستطيع

لبين المروج كال
يدعى «بارومتر
العمر»، لأن
أزهاره تنشق مع
طول اعطر



البُرَاق الصيني

Anemarrhena asphodeloides (Liliaceae)
Zhi Mu

الوصف عشبة معمرة ذات جذمور غليظ وأوراق رفيعة يصل طولها إلى 70 سم وحزم من الأزهار الصغيرة البيضاء أو الأرجوانية الفاتحة

المنبت والزراعة البرواق الصيني موطنه شمالي الصين وينمو في المنحدرات والتلال المكشوفة يزرع في المقاطعات الشمالية والشمالية الشرقية

الجزء المستخدم الجذمور

المكونات يحتوي البرواق الصيني على صابونينات ثلاثية التربينويد (تيموصابونين وسارساهابوبجينين)

التاريخ والتراث يستخدم البرواق الصيني في الطب الصيني منذ قرون طويلة وقد ذكر لأول مرة في القرن الأول ميلادي في كتاب الأعشاب «تحفة المزارع الإلهية»

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

البرواق الصيني في طب الأعشاب الصيني من أجل فرط الحرارة - الحمى والتعرق الليلي والسعال، وله مذاق مَرَوِّ ومزاج بارد، ويستخدم لعلاج قروح الفم، لاسيما بالانتلاف مع الرهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123)

والخنزيرية العقدة (*Scrophularia ningpoensis*)

شَقَار الفصح

Anemone pulsatilla syn. *Pulsatilla vulgaris* (Ranunculaceae)
Pasque Flower

الوصف نبتة معمرة شعرية تعلو 15 سم لها أوراق ريشية وأزهار كبيرة جرسية الشكل أرجوانية إلى زرقاء ذات مآبر صفراء زاهية

المنبت والزراعة شَقَار الفصح موطنه أوروبا ويزدهر في الأراضي العشبية في الأجزاء المركزية والشمالية من القارة، ويفضل التربة الطباشيرية تجنب الأجزاء الهوائية عند إزهارها في الربيع

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المجففة

المكونات تحتوي أزهار شَقَار الفصح على لاكتون البروتوانيمونين (يشكل الأنيمونين عندما يجف)، وصابونينات ثلاثية التربينويد وحموض التنيك وريت طيار

التاريخ والتراث في الأسطورة الإغريقية، كانت الإلهة «فلورا» تغار من نوايا زوجها تجاه الحورية «أنيمون»، لذا حولتها إلى «زهرة الشقار» تحت راحة الريح الشمالية

الأفعال والاستخدامات الطبية قلُ شيوخ استخدام شقار الفصح في طب الأعشاب اليوم عما كان في الماضي، رغم أنه لا يزال يعتبر علاجاً قيماً لآلام تشنج العضلات والمشكلات الحوضية والضائقة

متينة وأوراق رمحية شائكة وثمره صفراء محمرة عصيرية

المنبت والزراعة الأناناس موطنه أميركا الجنوبية، ويررع في كل أنحاء المناطق المدارية لثمره ولليف ورقه بدرجة أقل

الأجزاء المستخدمة الثمرة والأوراق

المكونات تحتوي ثمرة الأناناس على البروميلان، وهو إنزيم يقسم البروتين المساعد على الهضم

وتحتوي على مستويات هامة من الفيتامينين A و C

الأفعال والاستخدامات الطبية الثمرة الحامضة غير الناضجة تحسن الهضم وتزيد الشهية وتفرج النخمة، وفي طب الأعشاب الهندي، يعتقد أنه يعمر كمقوٍ للرحم، والثمرة الناضجة تبرّد وتلطّف وتستخدم لطرد الريح وتخفف الحمض المعدي المفرط، ومحتواء



الأناناس
يحتوي على
إنزيم
البروميلان
الذي يساعد
على الهضم

المواد التفكير في فضائل لبين المروج ويعجز اللسان عن وصفها، وقد استخدم في الطب الشعبي الأوروبي كعلاج لحصى المرارة وتشمع الكبد ومشكلات الرثتين وحصى الكلى والعداوي البولية والقرص والرتية (الروماتيزم)، ويوصى نمط الاستخدام بوجود مفعول مزيل للسمية في النبتة

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم لبين المروج من قبل العشابين اليوم، لكن له خصائص مدرة للبول ومعرفة وعقشة، وكان يستخدم كمقشع لتنبيه لفظ المخاط بالسعال والمساعدة في الشفاء من الزكام والانفلونزا. وقد استخدم لعلاج الصرع والمشكلات العقلية مدة 2000 سنة، لكن لا يوجد دليل كبير يدعم مفعوله تنبيه لا يوصى باستخدام لبين المروج طبياً لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة

الكوكولوس، سم السمك

Anamirta cocculus (Menispermaceae)
Cocculus

الوصف نبتة حشمية منسلقة كبيرة ذات أوراق بيضوية متعاقبة وحزم طويلة متدلية من الأزهار المخضرة لها أزهار ذكورية وأنثوية على نباتات منفصلة، وتحمل ثمرة بنية محمرة تشبه الكوة

المنبت والزراعة يوجد الكوكولوس في الغابات جنوب شرق آسيا، من الهند وسريلانكا إلى

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر
المكونات يحتوي الكوكولوس على البكروتوكسين (يصل إلى 5%) والقلوانيات والبكروتوكسين سم قوي حاد ومنبه للأعصاب

التاريخ والتراث تستخدم الثمرة سما للسمك تُنثر في الماء فتذو السمك ما يجعله يطفو على السطح
الأفعال والاستخدامات الطبية تباع ثمرة الكوكولوس على نطاق تجاري كعلاج من الطفيليات توصع خارجياً بشكل رئيسي لقتل الطفيليات ككثمل، ويستخدم أيضاً لعلاج العداوي الطبية الأخرى، وفي الطب الأيورفيدي، تصف ثمرة الكوكولوس كقابض ومضاد للفطر ومضاد للديدان، وتستخدم لقروح الجلد والحالات الفعرية مثل السعفة. وهذه النبتة سامة جداً بحيث أنها تضر ما تؤخذ داخلياً لكنها تؤخذ بهذه الطريقة في الطب الشعبي الهندي لتقليص الرحم بعد الولادة وتستخدم العشبة أيضاً في المعالجة المثلية homeopathy من أجل الحالات القلبية تسميات الكوكولوس شديد السمية لا يؤخذ داخلياً يستخدم خارجياً بحسب إشراف اختصاصي،

الأناناس

Ananas comosus (Bromeliaceae)
Pineapple

الوصف نبتة عشبية معمرة تعلو متراً واحداً، لها ساق

حشيشة الملاك

Angelica archangelica (umbelliferae)
Angelica

الوصف عشبة عطرية ثنائية الحول تعلو مترين لها سوق مضلعة منتصبه جوفاء وأوراق خضراء زاهية كبيرة وأزهار بيضاء مخضرة تنمو على شكل خيم

المنبت والزراعة تنمو حشيشة الملاك في المناطق المعتدلة من أوروبا الغربية حتى الهيمالايا وسيبيريا تفضل المواقع الرطبة وغالباً ما توجد قرب الماء الجاري. تُجنى الأوراق والسوق في أوائل الصيف، والبذور عندما تتضخم في أواخر الصيف والجذور في الخريف بعد نمو سنة واحدة

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والسوق والبذور

المكونات يحتوي جذر حشيشة الملاك على زيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من البيتايفلاندين)، ولاكتونات وكومارينات وقد تبين أن مستخلصاً من الجذر مضاد للالتهاب

التاريخ والتراث لحشيشة الملاك سجل قديم كعشبة طبية قيمة في كتاب النباتات الطبية البريطانية، (1877) يفيد بأن «سكان أقاليم الشمال يعتبرون هذه النبتة أفضل ما تنتجه التربة. فهم يتعرضون لنوع حاد من المفص يشغل جذر حشيشة الملاك أحد أدوية الرئيسية عندهم». وتُقَد (تُغلف بالسكر) السوق للاستخدام الطبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الملاك علاج مدقّء ومقوّ يلعب دوراً في كثير من الأمراض. تساعد كل أجزاء النبتة في تفريغ عسر الهضم والريح والمفص. كما أن حشيشة الملاك مفيدة في حالات ضعف دوران الدم، لأنها تحسّن تدفق الدم إلى أطراف الجسم وتعتبر علاجاً خاصاً لمرض بيرغر، وهو حالة تضيق شرايين اليدين والقدمين، وتحسين تدفق الدم والحث على سعال البلغم، تفرّج خصائص حشيشة الملاك المدقّة والمقوية التهاب القصبات وحالات الخسف التي تؤثر على الصدر. ويشيع استخدام الجذور للحالات التنفسية، لكن يمكن أيضاً استخدام السوق والبذور

تنبيه لا تؤخذ كدواء أثناء الحمل

الاستخدام الذاتي تشنج المعدة، ص 305

حشيشة الملاك السيبيرية

Angelica dahurica (Umbelliferae)
Bai Zhi

الوصف نبتة عطرية معمرة تعلو 2.5 متر لها سوق جوفاء وأوراق كبيرة ثلاثية الأقسام وخيم تحمل كثير من رؤوس الأزهار

المنبت والزراعة تنمو في البرية في أكمات في الصين واليابان وكوريا وروسيا. وتزرع بشكل رئيسي في المناطق الوسطى والشرقية من الصين

الأجزاء المستخدمة الجذر.

النفّس. والشيث مضاف مفيد لادوية السعال والزكام والإنفلونزا، وهو مدرّ لطيف للبول. وعلى غرار الكراوية (*Carum carvi*، ص 182)، يمكن استخدامه مع مضادات التشنج مثل الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148) لتفريغ ألم الحوض. ويزيد الشيث درّ الحليب، وكانت المرصعات تأخذنه بانتظام للحؤول دون المعص عند أطفالهن

الأنواع ذات الصلة الشيث الهندي (*A. Sowa*)، وهو نبتة موطنها الهند وآسيا المدارية، يستخدم لتلطيف عسر الهضم

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي



بذور

الشيث كان يستخدم كعلاج عند الإغريق للحث على النوم الجيد ليلاً

العاطفية وتعتبر علاجاً خاصاً للألم التشنجي للجهاز التناسلي عند الذكور والإناث، ويُعطى على نطاق واسع للتوتر السابق للحيض وألم الحوض. وبخاصة عندما يكونان مصحوبان بالإرهاق العصبي. وفي فرنسا، من الماثور استخدامه لعلاج السعال وكمركّن من أجل صعوبة النوم. ويستخدم شقار الفصح أيضاً لعلاج مشكلات العين مثل السد. ولا تستخدم النبتة الغضة لأنها مهيجة شديدة. وشقار الفصح أحد الأعشاب الأكثر استخداماً في العلاجات المثلية

الأنواع ذات الصلة شقار المروج (*A. pratensis*) يستخدم بشكل متبادل مع شقار الفصح، ونادراً ما يستخدم الشقار الحريري (*A. nemorosa*) اليوم في طب الأعشاب باستثناء استخدامه مضافاً للتهدئة بين الحين والآخر بوضعه خارجياً في حالات التهاب المفصل والرتية (الروماتيزم)

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي لا يؤخذ أثناء الحمل. لا تؤخذ النبتة الغضة لأنها سامة.

الشيث

Anethum graveolens syn.
Peucedanum graveolens
(*Umbelliferae*)
Dill

الوصف نبتة عطرية حولية تعلو 75 سم لها سوق جوفاء منتصبه وأوراق ريشية وكثير من الأزهار الصفراء التي تنمو على شكل خيم الثمرة خفيفة الوزن ومستدقة الرأس.

المنبت والزراعة الشيث موطنه جنوبي أوروبا ووسط آسيا وجنوبيها، ينمو في البراري والأراضي المهملّة، ويُزرع على نطاق واسع أيضاً وبخاصة في إنكلترا وألمانيا وأميركا الشمالية. تُجمع الأوراق كعشبة للطبخ، وتُجنى البذور في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري والأوراق

المكونات تحتوي بذور الشيث على ما يصل إلى 5% من الزيت العطري (نصفه تقريباً كارفون)، وفلافونيات وكومارينات وزانتونات وتربينات ثلاثية

التاريخ والتراث يوصي علاج مصري قديم وارد في أوراق بردية إيبز Ebers (نحو 1500 ق م) بالشيث كأحد المكونات في مزيج مسكّن للألم. ويُعتقد أن الإغريق القدماء غطّوا العيون بأوراق من العشبة للحث على النوم. وقد شاع استخدام الشيث كتعويذة ضد السحر في العصور الوسطى عندما كان يُحرق لتشتيت العيون الرعوية

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما اعتُبر الشيث علاجاً للمعدة يفرّج الريح ويهدئ الهضم. أما الزيت العطري للشيث فيفرّج التشنجات ويساعد في تهدئة المفص، لذا غالباً ما يستخدم في مزيج ماء الغريب gnpe water. ويحسن مضغ البذور رائحة



البقدونس الإفرنجي عشبة عطرية
تلقب دوراً في لام الجروح فضلاً
عن الطبخ

الكرفس، الكرفس النبطي *Aphanes arvensis* (Rosaceae) Parsley Piert

الوصف نبتة حولية متعددة ذات شعر تعلو 10 سم لها أوراق صغيرة شبيهة بالأوتاد وأزهار صغيرة خضراء تنمو في حزم.

المنبت والزراعة الكرفس النبطي موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وأمريكا الشمالية، ينمو على ارتفاعات تصل إلى 500 متر ويؤدهر في المواقع الجافة، بما في ذلك أعلى الجدران، تُجنى العشبة عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية
المكونات يحتوي الكرفس النبطي على حموض التنيك.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرفس النبطي قابض ومدر للبول ومطر، يستخدم لعلاج مشكلات الكلى والمثانة، وغالباً ما يستخدم في علاج حصي المثانة، التي تسبب تهيجاً وتقيح تدفق البول. يفضل أخذه على شكل قنقع، وهو علاج مفيد أيضاً لالتهاب المثانة والعداوي البولية المعادة، يمزج مع الخلطي المخزني (*Althaea officinalis*)، ص 163 في الحالات التي تستلزم مفعولاً مطرياً

المكونات تحتوي حشيشة الملاك السيبيرية على زيت طيار والكومارينات التالية: اميراتورين ومارميسين وفيلوبتيرين

التاريخ والتراث ذكرت حشيشة الملاك السيبيرية لأول مرة في طب الأعشاب الصيني في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي، وقد صنف الطبيب العسكري الشهير زانغ كونغ زنج (1150-1228)، حشيشة الملاك الصينية كمعشبة معروفة قادرة على مقاومة التأثيرات الضارة الخارجية، مثل البرد والحرارة والرطوبة والجفاف

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الملاك السيبيرية الحريقة المرة للصداع والم العينين واحتقان الأنف والم الأسنان، وهي على غرار اسمائها حشيشة الملاك (*A. archangelica*)، انظر المدخل السابق) وحشيشة الملاك الصينية (*A. sinensis*)، ص 60، مدققة ومقوية ولا تزال تعطى للمشكلات التي تعزى لحالات البرد والرطوبة مثل القروح والحببات التي تصيب الجسم ويبدو أن حشيشة الملاك السيبيرية ذات قيمة عالية في علاج ألم الوحة المصاحب لآلم ثلاثي التوائم

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الملاك (*A. pubescens*) بطريقة مماثلة في طب الأعشاب الصيني تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل

الأنواع والاستخدامات الطبية رغم أنه شبيه بالبابونج والبابونج من حيث المظهر، فإن الأقحوان النتن أقل فعالية بكثير كدواء، يُستخدم كمضاد للتشنج وللحث على الحيض. وقد استخدم في الماثور لحالات هستيرية مزعومة ذات علاقة بالرحم، ونادراً ما يستخدم في طب الأعشاب المعاصر.

تنبيهات يمكن أن تسبب النبتة بإكملها البثور إذا وضعت غضة على البشرة. لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع

البقدونس الإفرنجي، السرفل البقلي *Anthriscus cerefolium* (Umbelliferae) Chervil

الوصف عشبة حولية تعلو 60 سم لها سوق دقيقة النظم وأوراق متقابلة وكثير من الأزهار البيضاء المنتظمة في خيم مرحة

المنبت والزراعة البقدونس الإفرنجي موطنه أوروبا وآسيا الصغرى وإيران والقوقاز، وينمو بحرية في الأراضي البور، يُزرع في كل أنحاء العالم بما في ذلك أستراليا ونيوزيلندا. تجمع العشبة عندما تزهر في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية
المكونات يحتوي البقدونس الإفرنجي على زيت طيار وكومارينات وفلافونيات

التاريخ والتراث من الأشياء التي عُثر عليها في قبر توت عنخ آمون سلّة من بذور البقدونس الإفرنجي. وتستخدم العشبة في الماثور كمعشبة مقوية، في وسط أوروبا. والبقدونس الإفرنجي عطري ويستخدم على نطاق واسع في الطهي.

الأفعال والاستخدامات الطبية البقدونس الإفرنجي علاج جيد لتنظيم الهضم. ويستخدم أيضاً «لتنقية الدم» والمساعدة في خفض ضغط الدم فضلاً عن اعتباره مدرّاً للبول. يوضع عصير النبتة الغضة على حالات الجلد المختلفة، بما في ذلك الجروح والإكزيمة والحرّاجات

المكونات تحتوي حشيشة الملاك السيبيرية على زيت طيار والكومارينات التالية: اميراتورين ومارميسين وفيلوبتيرين

التاريخ والتراث ذكرت حشيشة الملاك السيبيرية لأول مرة في طب الأعشاب الصيني في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي، وقد صنف الطبيب العسكري الشهير زانغ كونغ زنج (1150-1228)، حشيشة الملاك الصينية كمعشبة معروفة قادرة على مقاومة التأثيرات الضارة الخارجية، مثل البرد والحرارة والرطوبة والجفاف

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الملاك السيبيرية الحريقة المرة للصداع والم العينين واحتقان الأنف والم الأسنان، وهي على غرار اسمائها حشيشة الملاك (*A. archangelica*)، انظر المدخل السابق) وحشيشة الملاك الصينية (*A. sinensis*)، ص 60، مدققة ومقوية ولا تزال تعطى للمشكلات التي تعزى لحالات البرد والرطوبة مثل القروح والحببات التي تصيب الجسم ويبدو أن حشيشة الملاك السيبيرية ذات قيمة عالية في علاج ألم الوحة المصاحب لآلم ثلاثي التوائم

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الملاك (*A. pubescens*) بطريقة مماثلة في طب الأعشاب الصيني تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل

القشطة، السرفجل الهندي *Annona squamosa* (Annonaceae) Custard Apple

الوصف شجرة تعلو 10 أمتار لها أوراق مستطيلة إلى رمحية الشكل وأزهار مخضرة وثمره خضراء معصص

المنبت والزراعة القشطة موطنها أمريكا المدارية والكاريبي، وتزرع في كل المناطق المدارية

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء والثمرة والبذور

المكونات تحتوي القشطة على سكريات الفاكهة ولثا

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفروع الفتية في جبال الأنديز الغربية مع النعنع (*Mentha x piperita*)، ص 112 لتفريج الزكام والقشعريرة، وفي الطب الكوبي، تؤخذ الأوراق لخفض مستويات حمض اليوريك. أما الأوراق واللحاء والثمرة غير الناضجة فهي قابضة قوية وتستخدم لعلاج الإسهال والذحار.

وتمزج البذور المسحوقة مع مسحوق مجايد وتستخدم مبيداً للحشرات

الأنواع ذات الصلة البابونج النتن، البابونج النتن (*Anthem. cotula*) (Compositae)
Mayweed, Stinking Mayweed
الوصف نبتة معمرة أو حولية تشبه البابونج (*Chamomilla re.*)، ص 76 والبابونج

الأراليا السنبلية

Aralia racemosa (Araliaceae)
American spikenard

الوصف جنبه معمّرة عطرية تعلو مترين، لها جذور غليظة لحيمية وأوراق جلدية كبيرة وأزهار صغيرة بيضاء إلى خضراء وعنبات حمراء أو أرجوانية

المنبت والزراعة الأراليا السنبلية موطنها أميركا الشمالية. يُقَلَع الجذر في الصيف أو الخريف

الجزء المستخدم الجذر

المكونات تحتوي الأراليا السنبلية على زيت طيار وحموض التنيك وحموض ثنائية التربين

التاريخ والتراث كانت قبيلة الشيروكي تصنع شاياً من الأراليا السنبلية لآلم الظهر، ونسب المستوطنون لاحقاً هذا العلاج، واستخدمها الشونني لانتفاخ البطن والسعال والربو وآلم الثدي. واستخدمها المينوميني كعلاج لتسمم الدم، وقد أدرجت العشبة في «كتاب الوصفات القومي الأميركي» بين عامي 1916 و 1965

الأفعال والاستخدامات الطبية إن كثيراً من الاستخدامات الحالية للأراليا السنبلية نابع مباشرة من الاستخدامات السابقة

للأميركيين المحليين. تحضّر هذه العشبة على التمرق وهي منبّهة ومزيلة للسموم. تؤخذ للرثية والربو والسعال. توضع خارجياً بمغاثبة لبقة، وتستخدم لعلاج عدد من الحالات الجلدية، بما في ذلك الإكزيمة

الأنواع ذات الصلة الأراليا العارية (*A. nudicaulis*) نبتة أميركية شمالية قريبة تستخدم طبياً بطريقة مماثلة للأراليا السنبلية وتؤكل أوراق وسوق الأراليا الصينية (*A. chinensis*) والأودو (*A. cordata*) بمغاثبة خضرة

القَطْلَب الشائع

Arbutus unedo (Ericaceae)
Strawberry Tree

الوصف جنبه دلتمة الخضرة تعلو 6 أمتار لها ساق منتصبية ذات لحاء ضارب إلى الحمرة وأوراق جلدية مسنسة وأزهار حرسية بيضاء أو قرنفلية وثمره دائرية ثؤلولية حمراء تشبه الفراولة

المنبت والزراعة القَطْلَب الشائع موطنه سواحل البحر المتوسط، وينمو أيضاً في غربي أستراليا وأستراليا وإفريقيا. تُجمع الأوراق في أواخر الصيف والثمار في الخريف

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار

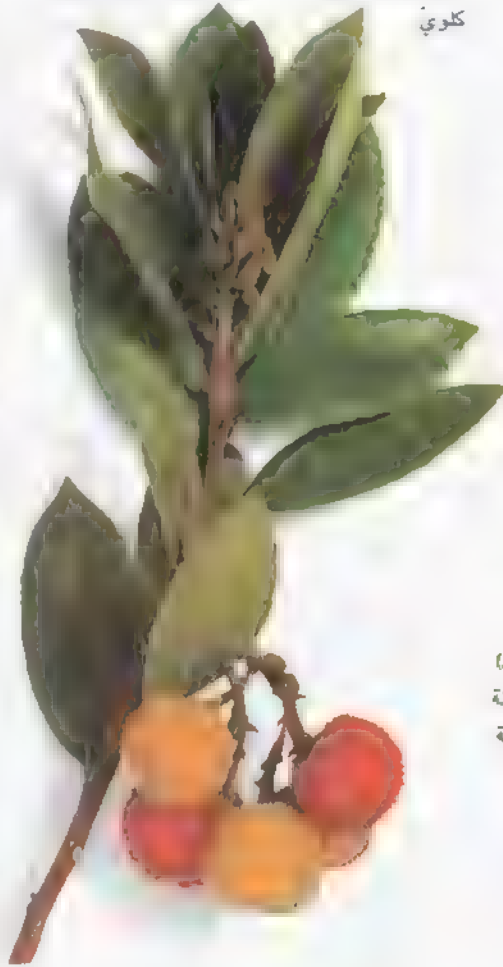
المكونات يحتوي القَطْلَب الشائع على ما يصل إلى 27% من الأربوتين والميثيل أربوتين وكيبونات مائية أخرى وعنصر مر وحموض التنيك. والأربوتين مطهر قوي للجهاز البولي

التاريخ والتراث تستخدم ثمرة القَطْلَب الشائع في المأكولات المحفوظة، لكنها ليست سائفة غضة. اللفظة

اللاتينية unedo تعني «الوحيد الذي أكله»

الأفعال والاستخدامات الطبية يُقدر انقِطَب الشائع كعشبة مطهرة وقابضة. ومفعولها المطهر للسبيل البولي يجعلها علاجاً مفيداً لالتهاب المثانة والتهاب الإحليل، ويُستفَل مفعول القَطْلَب القابض في علاج الإسهال والزحار. وعلى غرار كثير من النباتات القابضة الأخرى، يُصنع منها سائل غرغرة مفيد لالتهاب الحلق وتهيجه

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإصابة بمرض كلوي



القَطْلَب الشائع أوراقه وثماره قابضة ومطهرة

عنب الدب، عَيْسَرَان

Arctostaphylos uva-ursi (Ericaceae)
Uva-Ursi, Bearberry

الوصف جنبه منخفضة دائمة الخضرة تعلو 50 سم لها سوق طويلة زاحفة وأوراق خضراء غامقة ظاهراً لامع وأزهار جرسية قرنفلية وعنبات صغيرة حمراء لامعة

المنبت والزراعة عنب الدب موطنه أوروبا، وقد تأقلم في نصف الكرة الشمالي وصولاً إلى الدائرة القطبية الشمالية. ينمو في ظروف رطبة بين النباتات

التحتية والأراضي البور والأراضي العشبية. تُجمع الأوراق في الخريف وتجمع العنبات في الخريف كثمار رعم أنها غير سائفة جداً

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات

المكونات تحتوي أوراق عنب الدب على كينونات مائية (لا سيما الأربوتين، حتى 17%) وحموض التنيك (حتى 15%) وجليكوزيدات الفينوليك والفلافونيات ولأربوتين والكينونات المائية الأخرى مفعول مطهر للسبيل البولي

التاريخ والتراث ورد أول ذكر لهذه النبتة في كتاب «طبيب ميدفاي»، وهو كتاب أعشاب طبية ويلزي من القرن الثالث عشر. وكان الأميركيون المحليون يستمنعون بتدخين مزيج من أوراق عنب الدب والتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237)

الأفعال والاستخدامات الطبية عنب الدب هو أحد أفضل المطهرات البولية الطبيعية. ويستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب لتطهير السبيل البولي وتقليصه في حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل الحادين والمزمنين. لكنه ليس علاجاً ملائماً عند وجود عدوى متزامنة في الكلى

الأبحاث بينت التجارب أن لمستخلصات عنب الدب مفعولاً مضاداً للجراثيم. ويعتقد أن المفعول أقوى في البول القلوي، وهكذا يُرجّح أن تزداد فعالية عنب الدب إذا أخذ بالانتلاف مع نظام غذائي نباتي.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بمرض في الكلى وينصح عامّةً ألا يؤخذ عنب الدب لمدة تزيد على 10-7 أيام متواصلة

زهرة الرمال، الرملية

Arenaria rubra (Carophyllaceae)
Sandwort, Sand spurrey

الوصف نبتة عشبية حولية خفيفة دقة وزغبه لها أوراق صغيرة رليعة وأزهار قرنفلية باهتة يبلغ قطرها 6 ملم

المنبت والزراعة توجد زهرة الرمال في البرية في أوروبا وآسيا وأستراليا، وتزدهر في الأماكن الرملية والحصوية، وبخاصة قرب البحر

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة الرمال عشبة مدرة للبول يعتقد أنها تريح الجدران العضلية للنباتات البولية والمثانة ويشجع أخذ زهرة الرمال على شكل نقيع لعلاج حصى الكلى والتهاب المثانة الحاد والمزمن. وغير ذلك من حالات المثانة

الأنواع ذات الصلة زهرة الرمال الشاطئية (*A. peplodes*)، وهي نبتة شمالية وثيقة الصلة، يتكلم سكان الاسكا الإنويت كخضرة غضة أو مخللة أو محفوظة في الزيت، وتخمر هذه النبتة في أيسلندا وتؤكل وللنومان الامرد (*Herniaria glabra*، ص 218)، وهو نبتة أوروبية ذات خصائص طبية مماثلة لخصائص زهرة الرمال

الخشخاش المكسيكي، الأرغمون المكسيكي *Argemone mexicana* (Papaveraceae) Mexican Poppy

الوصف نبتة شائكة حولية تملو متراً واحداً. لها أوراق شوكية بيضاء مفرقة وأزهار صفراء كبيرة ذات بتلات رقيقة

المنبت والزراعة ينمو الخشخاش المكسيكي في المناطق المدارية من أقصى جنوبي الولايات المتحدة إلى أميركا الجنوبية بفضل التربة الجافة، وغالباً ما يوجد في حقول التبع

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والنسج والبذور

المكونات يحتوي الخشخاش المكسيكي على قلوانيات الإيزوكيتولين الشبيهة بتلك الموجودة في الخشخاش المنوم (*Papaver Somniferum*، ص 242)

التاريخ والتراث على غرار معظم أنواع الخشخاش، تفرز هذه النبتة نسفاً حليبياً تستخدم في الإكوادور لعلاج السُّد

الأفعال والاستخدامات الطبية يحتوي النسج الطازج للخشخاش المكسيكي على مكونات مذيبة للبروتين، ويستخدم لعلاج التآليل وعقارب الشفة والشوائب على الشفاه. وتعمل النبتة بأكملها كمسكن لطيف، يستخدم تقيع البذور بكميات قليلة في كوبا كمركن للأطفال الذين يعانون الربو. وزيت البذور مُسهل عندما يؤخذ بمقادير كبيرة. أزهاره مقشقة وصالحة لعلاج السعال وغيره من مشكلات الصدر

الأنواع ذات الصلة في هاواي، يستخدم نسج الخشخاش الأصفر لعلاج التآليل

تنبيه لا يستخدم الخشخاش المكسيكي إلا بإشراف اختصاصي



الخشخاش المكسيكي أزهاره ذات خصائص مقشقة وهي مفيدة لعلاج السعال

الأريسة الصينية *Arisaema consanguineum* (Araceae) Tian Nan Xing

الوصف عشبة معمرة تملو متراً واحداً. لها أوراق مجمعة الشكل وقنابات بيضاء إلى أرجوانية أو خضراء تشبه الإبريق

المنبت والزراعة تنمو الأريسة الصينية في البرية في شرقي آسيا، وبخاصة في الصين، حيث تزرع على نطاق واسع. يُقَلع الجذوم في الخريف أو الشتاء

الجزء المستخدم الجذوم المجففة

التاريخ والتراث ذكرت العشبة لأول مرة في القرن الأول الميلادي في «تحفة المزارع الإلهية»

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في طب الأعشاب الصيني أن الأريسة الصينية تحت على طرد البلغم بالسعال. ويستخدم الجذوم المجففة بشكل رئيسي للمشكلات الصدرية عندما يوصف داخلياً

يمزج دائماً مع جذر غص من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153). ولا يستخدم الجذوم الغص إلا خارجياً للقروح وحالات الجلد الأخرى

الأنواع ذات الصلة الأريسة النهرية (*A. amurense*) والأريسة امنابية الورك (*A. heterophyllum*) تستخدمان بشكل متبادل مع الأريسة الصينية. وتستخدم أريسة هملايا كترقياق لبعض الأفاعي السامة. والأريسة الثلاثية الورك (*A. triphyllum*) وهي نوع أميركي شمالي، تعتبر علاجاً لحالات الصدر

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي الجذوم الغص سام جداً، يستخدم الجذوم المجففة فحسب داخلياً

الزراوند الطياني *Aristolochia clematidis* (Aristolochiaceae) Birthwort

الوصف نبتة معمرة كريمة الرائحة لها أوراق ملبية الشكل وأزهار أنبوبية صفراء ذات شفاه منبسطة

المنبت والزراعة موطنه وسط أوروبا وجنوبها، ويوجد أيضاً في جنوبي غرب آسيا، يُقَلع جذره في الربيع والخريف

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي الزراوند الطياني على حموض أريستولوكيك وزيت طيار وحموض التنيك. تنشط الحموض الأريستولوكيك خلايا الدم البيضاء لكنها مسرطنة أيضاً ومتلفة للكلى

التاريخ والتراث تسمى لفظة *aristolochia* اللاتينية «الولادة الممتازة»، وتشير إلى الاستخدام الماثور لعصيرها الطازج من أجل الحث على الولادة. وقد أشار ثيوفراستوس (نحو 372-286 ق.م) إلى أن النبتة كانت تستخدم لعلاج اضطرابات الرحم وعضات الزواحف والقروح في الرأس. وقد استخدم الأميركيون المحليون أنواع الزراوند لعلاج عضات الأفاعي وألم المعدة وألم الأسنان والحُميات.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الزراوند الطياني اليوم، لكنه استخدم سابقاً لعلاج الجروح والقروح وعضات الأفاعي. ويُؤخذ بعد الولادة لمنع العدوى، وهو أيضاً عشبة حادة على بدء الحيض ومُجبهة (خطيرة جداً). كان يؤخذ مغليها للحث على التئام القروح. ويستخدم الزراوند الطياني أيضاً للربو والتهاب القصبات.

الأبحاث بيّنت الأبحاث الصينية المجرة على حموض

الأريستولوكيك أنها فعالة في لام الجروح. وتستخدم أنواع الزراوند في الصين، لكن استخدامها الطبي محظور في ألمانيا نظراً لسمية حموض الأريستولوكيك

الأنواع ذات الصلة في الأمازون، تستخدم لبخة وتقع من زراوند الأمازون (*A. klugii*) من أجل عضات الأفاعي. وفي أميركا الشمالية، استخدم الزراوند الملتي (*A. septentrionalis*) بطريقة مماثلة، وكان يعتبر أيضاً علاجاً قوياً للحُمى. ويستخدم الزراوند (*A. bracteata*) في السودان للسعات العقارب. والزراوند المدور (*A. rotunda*)، وهو عشبة أوروبية وآسيوية، يستخدم في إيران كمقوٍ وللحث على الحيض. ويستخدم الزراوند الكافوري (*A. kaempferi*) الصيني والزراوند الناني (*A. fangchi*) لاضطرابات الرثتين والام واحتباس السوائل. ويعمل الزراوند الهندي (*A. indica*) كمائع للحمل

تنبيه يجب ألا يُستخدم الزراوند الطياني أو أي نوع آخر من الزراوند طيياً إلى أن تحسم مسألة سلامته

فجل الخيل، زهرة الغطاس *Armoracia rusticana* syn. *Colchlearia armoracia* (Cruciferae) Horseradish

الوصف نبتة معمرة تملو 50 سم. لها جذر عميق وأوراق كبيرة وعناقيد من الأزهار البيضاء الرباعية البتلات

المنبت والزراعة موطنه أوروبا وآسيا الغربية. ويزرع على نطاق واسعة من أجل جذره الذي يُقَلع في الخريف

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق

المكونات يحتوي جذر فجل الخيل على الفلوكوسيلينات (السينيفرين بشكل رئيسي) والأسباراجين والراتينج وفيتامين C. ويتمتج السينيفرين عند سحقه البيل الإيروتيوسينات، وهو مضاد حيوي

التاريخ والتراث لعل بليونس (23 ق.م - 79 م) كان يقصد فجل الخيل عند وصف نبتة تطرد العقارب. لكن فجل الخيل استخدم في معظم تاريخه الطويل كمشبة مدرة للبول. وهو تابل مشهور، وبخاصة في بريطانيا ووسط أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية لفجل الخيل كثير من الخصائص العلاجية، لكن قيمته اليوم كمشبة طبية تدنت. ينبه الهضم بقوة ويزيد الإفرازات المعدية والشهية. وهو مدر جيد للبول ويحث على التعرق، ما يجعله مفيداً للحُمى والزكام والإنفلونزا، وهو مقشع أيضاً ومضاد حيوي معتدل، ويمكن استخدامه للعدوى التنفسية والبولية. إن تناول سندويش من الجذر المقطع حديثاً يعتبر علاجاً منزلياً لحُمى الكلا. ويمكن أن تُلطف لبخة من جذره الشرث chilblains

تنبيهات الإفراط في استخدام فجل الخيل قد يهيج السبيل المعدي المعوي. ويجب تجنب النبتة من قبل الذين لديهم ضعف في عمل الدرقية. وقد تسبب لبخة فجل الحين الثور

زهرة العطاس الجبلية

Arnica montana (Compositae)

Arnica

الوصف نبتة عطرية معمرة تملو 30 سم لها أوراق زغبية بيضية الشكل وأزهار صفراء زاهية شبيهة بالاقحوان

المنبت والزراعة تنمو زهرة العطاس الجبلية في الغابات والمراعي الجبلية في وسط أوروبا والبيرينيه وسيبيريا وشمال غرب الولايات المتحدة وكندا. تجنى أزهارها عندما تتفتح تماماً، وتجنى الجذامير بعد ذبول النبتة في الخريف

الأجزاء المستخدمة الأزهار والجذور.

المكونات تحتوي زهرة العطاس الجبلية على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات وزيت طيار يضم التيمول ولثا ومتعددات سكريد

التاريخ والتراث تستخدم زهرة العطاس الجبلية على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان ولفغانغ فون غوته (1749-1832)، الفيلسوف والشاعر الألماني، يشرب شاي زهرة العطاس الجبلية لتخفيف الذبحة عنده أثناء الكبر

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة العطاس الجبلية مشهورة كمزهرم وضمانة فعالين للكدمات والأواء وآلم العضلات، وهي تحسن تدفق الدم المحلي وتسرع الالتئام كما أنها مضادة للالتهاب وتزيد سرعة إعادة امتصاص الغرغرينا الداخلي. وبوجد استة لار عموماً داخلياً فقط كمخفف علاجي مثلي، لا سيما للصدمة والجرح وآلام، إذا أخذت كمغلي أو صبغة. تنبه دوران الدم، وهي قيمة في علاج الذبحة والقلب الضعيف أو المخفق، لكنها قد تكون سامة حتى بجرعات متدنية، لذا نادراً ما تستخدم بهذه الطريقة

الأنواع ذات الصلة تستخدم زهرة العطاس البراقة (*A. fulgens*) في أميركا الشمالية مكان زهرة العطاس الحليلة

تنبيهات لا تؤخذ داخلياً لا توضع مستحضرات زهرة العطاس الجبلية على الجلد المتشق قد يسبب الاستخدام الخارجي التهاب الجلد وتخضع زهرة العطاس الجبلية لقيود قانونية في بعض البلدان

الاستخدامات الذاتية الأواء، ص 312

العضلات التعبية المؤلمة، ص 312 الكدمات، ص 314

القيصوم، ریحان الأرض

Artemisia abrotanum (Compositae)

Southernwood

الوصف نبتة عطرية قوية معمرة تملو متراً واحداً لها سوق خشبية وأوراق ريشية خضراء إلى فضية وأزهار صفراء

المنبت والزراعة القيصوم موطنه حوضي أوروبا ويندر وجوده في البرية، لكنه يُزرع من أجل صناعة العطور وكعشمة طبية بدرجة أقل. تحنى الأجزاء

الهوائية في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي القيصوم على زيت طيار وأبروتانين وحموض التنتيك

التاريخ والتراث حظي القيصوم بتقدير كبير في العصور الوسطى وعصر النهضة، ويستخدم اليوم بشكل متقطع في طب الأعشاب. ويعتبر الأفسنتين (A. absinthium، ص 63) الوثيق الصلة به أفضل منه وعلى غرار الأفسنتين، يحتوي القيصوم على زيت طيار قوي طارد للحشرات، وتوضع الأوراق بين الثياب لصعد العث. وقد أفادت السيدة غريف في «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) أنه في إنكلترا، حتى



أوراق القيصوم كانت توضع بين الثياب لطرد العث

في وقت مبكر من القرن الماضي، كانت توضع باقة من القيصوم والفيجين الثن (*Ruta graveolens*، ص 262) قرب السجين في قفص الاتهام كواقٍ من عدوى حمى السجون

الأفعال والاستخدامات الطبية القيصوم مقوٌّ، يقوي ويدعم وظيفة الهضم بزيادة الإفرازات في المعدة والأمعاء، ويُعطى نقيع القيصوم إلى الأطفال كعلاج من الديدان، لكن ذلك غير مستحب بدون إشراف اختصاصي وعلى غرار أنواع جنس *Artemisia* الأخرى، ينبه القيصوم الحيض ويشجع أخذه لتشجيع بدء دورات الحيض غير المنتظمة أو الغائبة

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل، غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي

الشيح الشرقي

Artemisia capillaris (Compositae)

Yin Chen Hao

الوصف عشبة معمرة متوسطة الحجم ذات ساق منتصبية وأوراق ريشية رفيعة وغناقيد من الأزهار المركبة الصغيرة.

المنبت والزراعة الشيح الشرقي موطنه جنوبي شرق آسيا، ويُزرع في الصين وغيرها من بلدان الشرق

الأقصى وتجمع النباتات الغنية في الربيع

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي الشيح الشرقي على زيت طيار وكومارينات والزيت الطيار مضاد للفطر

التاريخ والتراث يُستخدم الشيح الشرقي في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 سنة. وقد أدرجت خصائصه الطبية لأول مرة في «تحفة المزارع الإلهية» الذي كتب في القرن الأول الميلادي

الأفعال والاستخدامات الطبية الشيح الشرقي علاج فعال لمشكلات الكبد ويفيد خاصة في علاج التهاب الكبد واليرقان وهو في الطب الصيني الماثور (انظر ص 38-41) مرٌ ومبرّد، يزيل الحرارة الرطبة، من الكبد وأنبيب المرارة ما يفرّج الحمى والشيخ الشرقي مضاد للالتهاب ومدر للبول، وكان يوضع سابقاً على شكل عصابة من أجل الصداع

الأبحاث تشير الأبحاث المجرة في الصين إلى أن للشيخ الشرقي مفعولاً مقوياً للكبد والمرارة والجهاز الهضمي

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل، غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي

الشيخ الشرقي

Artemisia cina (Compositae)

Levant Wormwood

الوصف جنبية معمرة ذات أوراق رفيعة وحزم مستديرة رقيقة من الأزهار

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها المنطقة الممتدة من شرقي البحر المتوسط إلى سيبيريا تجمع رؤوس الأزهار غير المتفتحة من النباتات البرية والمزروعة

الأجزاء المستخدمة رؤوس الأزهار.

المكونات يحتوي الشيح الشرقي على السانتونين (وهو لاكتون تربين أحادي نصفية) والارتميسين وزيت طيار (يضم ما يصل إلى 80% من السينيول) السانتونين سام مباشر للديدان الدائرية وللديدان الشريطية بدرجة أقل

التاريخ والتراث الشيح الشرقي كان معروفاً في العالم الصيني كعلاج للديدان المعوية، ويستخدم لهذه الغاية منذ ذلك الوقت. عزل مكوّن الهام، السانتونين، لأول مرة سنة 1830، ويشيع استخدامه الآن أكثر من النبتة نفسها

الأفعال والاستخدامات الطبية ينحصر

استخدامه تقريباً في طرد الديدان. والشيخ الشرقي مرٌ قوي وعطري له تأثير مقوٍّ ومنبه للهضم. تمزج رؤوس الأزهار المجففة مع العسل بين الحين والآخر لإخفاء مرارته

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل، غير ملائم للأطفال دون 12 عاماً ما لم يصفه اختصاصي.

الصقلاب العسقلي، حبشيشة ذات الجنب
Asclepias tuberosa (Asclepiadoceae)
Pleurisy Root

الوصف عشبة منتصبية معمرة تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية رفيعة وسنابل من الأزهار العديدة خماسية البتلات برتقالية اللون أو صفراء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جنوبي الولايات المتحدة، يُقتلع جذرها في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الجذر

المكونات يحتوي الصقلاب العسقلي على الكاردينوليدات والغلانفونيات، وهو مولد للإستروجين.

التاريخ والتراث اعتبر الصقلاب العسقلي دواء شاملاً في طب الأعشاب الأميركي الشمالي، وقد استخدم لعلاج حالات متنوعة مثل ذات الجنب والتيفوئيد وذات الرئة والنزلة والربو والمغص والإكزيمة والتهستيريا وكان شعب الأواماها يأكل الجذر النيء من أجل التهاب القصبات وغيره من حالات الصدر. واعتقد كثير من قبائل الهنود بآثاره.

الصقلاب العسقلي علاج جيد للحميات الحافة

الأفعال والاستخدامات الطبية للصقلاب

العسقلي تطبيقات عديدة رغم أن استخدامه الأكثر تحديداً هو تفريخ التهاب ذات الجنب وهو مفيد لحالات الصدر الحارة والجافة والكتيمة وهو يحث على لطف البلغم بالسعال ويخفف الالتهاب، ويساعد أيضاً في خفض الحرارة بالحث على التعرق. ويؤخذ الجذر لعلاج الزحار والإسهال المزمن.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الصقلاب المدعى (A. incarnato) والصقلاب

اسوري (A. syriaca) في طب الأعشاب الأميركي المحلي لعلاج الربو

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل وقد تكون الجرعات المفرطة مثيرة للقيء

الصقلاب العسقلي استخدم من قبل الأميركيين المحليين كعلاج للصدر

حبق الراعي، الشويلاء
Artemisia vulgaris (Compositae)
Mugwort

الوصف جنبه معمرة تعلو نحو متر لها أوراق خضراء غامقة مسننة وعناقيد عديدة من الرؤيسات الزهرية الصغيرة المائلة إلى الحمرة أو الصفراء.

المنبت والزراعة يوجد حبق الراعي في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي، ويزدهر في الأراضي البور وأسيجة الأشجار، يُجنى في أواخر الصيف قبل الإزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر

المكونات يحتوي حبق الراعي على زيت طيار واحد لكتونات التربينات الأحادية النصفية والغلانفونيات ومشتقات الكومارين وثلاثيات التربين

التاريخ والتراث يستخدم حبق الراعي منذ القدم في أوروبا وآسيا. ومن المعروف أن قادة المئة الرومان كانوا يضعونها في صنادلهم للمحافظة على صحة باطن أقدامهم. ويروي الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أنه كان يعتقد أن الإلهة أرتميس (التي أوحى باسم نوع النبتة) تقدم العون للنساء عند الولادة. ويقول كتاب الأعشاب الطبية الويلزية الموضوع في القرن الثالث عشر «أطباء ميدفاي»، إذا لم تستطع المرأة أن تضع وليدها فلتربط حبق الراعي بفخذها الأيسر. ويرفع على الفور عندما تد ولا حمل نزيل». ويوهسي عشاب إسباني من القرن الثامن عشر، اسمه دييغو دي تورس Diego de Torres، بوضع لزقة من حبق الراعي تحت السرة كطريقة فعالة للحث على المخاض. ويحظى حبق الراعي بالتقدير في الصين منذ ألف عام. وهو المكون الرئيسي للموكسا moxa

ويستخدم الحرارة الناتجة عن حرق أوراقه المفرومة والملفوفة على شكل سكار على نقاط الوخز بالإبر

الأفعال والاستخدامات الطبية حبق الراعي عشبة مضمضة ومقوية، وله العديد من الاستخدامات الماثورة فنظراً لأن مفعوله أكثر اعتدالاً من كل أنواع هذه النبتة (Artemisia)، يمكن أخذه على فترات طويلة بجرعة منخفضة لتحسين الشهية ووظيفة الهضم وامتصاص المواد المغذية. كما يمكن أخذه للحث على طرد الديدان. ويزيد حبق الراعي من تدفق الصفراء ويحث باعتدال على بدء الحيض، ويناقض الاستخدام الصيني الاعتقاد الأوروبي بأنه منبه للرحم، حيث يوصف للحؤول دون الإجهاض ولخفض النزيف الحيضي أو وقفه. كما أن حبق الراعي مطهر ويستخدم في علاج الملاريا

الأنواع ذات الصلة الشويلاء القضيّة (A. argyi) والشويلاء الخزامية الورق (A. lavandulaefolia)، اللذان يعموان في الصين، يُستخدمان في طب الأعشاب الصيني لعلاج كثير من الحالات التي يعالجها حبق الراعي في أوروبا

تنبيهات لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

الطرخون
Artemisia dracunculus (Compositae)
Tarragon

الوصف نبتة معمرة عطرية تعلو متراً واحداً لها أوراق رمحية رفيعة ورؤيسات زهرية صغيرة مائلة إلى الخضرة في عناقيد متدلّية

المنبت والزراعة الطرخون موطنه روسيا وغربي آسيا وجبال الهملايا، ويُزرع اليوم كعشبة للطهي في الحدائق في كل أنحاء العالم تُجنى الأجزاء الهوائية في

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر

المكونات يحتوي الطرخون على حموض الثنيك والكومارينات والغلانفونيات وما يصل إلى 0.8% من الزيت الطيار الذي يتكون من



الطرخون
يُعمش بفسر
ويساعد في لحد
عس الهضم

٠.٠٢ من ميثيل الشير فيكول، وهو مادة سامة ويحتمل أن تكون مسرطنة أيضاً

التاريخ والتراث يستخدم الطرخون على نطاق واسع في الطبخ. يُسمى أحياناً بالفرنسية «عشبة الثني» لقدرته الشهيرة على علاج عضات الأفاعي

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبت الطرخون الهضم ويشتهر بأنه مركن معتدل يستعمل للمساعدة على النوم. ويؤخذ أيضاً عند تأخر الدورة الشهرية بسبب خصائصه المعتدلة التي تحث على الحيض كما أن الماثور وضع الجذر على الأسنان المؤلمة

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل يجب عدم تجاوز الجرعة أو أخذه لفترة تزيد على 4 أسابيع دفعة واحدة

الهليون المعروف

Asparagus officinalis (Liliaceae)
Asparagus

الوصف نبتة معمرة رفيعة الساق تعلو مترين لها أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية صفراء إلى خضراء ستج عسات حمراء زاهية

المنبت والزراعة الهليون موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا ويررع في العدم أجمع كنوع من الخضار. تنمو فروعه إلى سوق طرية خضراء (أو بيضاء إن حجب ضوء الشمس عنها) في الربيع يجنى الجذر بعد قطع الفروع

الأجزاء المستخدمة الجذر والفروع

المكونات يحتوي الهليون على غليكوزيدات ستيريودية (غليكوزيدات الهليون) وجليكوزيدات مرة وأسباراجين وقلافونيات والأسباراجين مدر قوي للبول

التاريخ والتراث زرع الهليون منذ 4000 سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القيور الفرعونية. ولطالما عُرف بأنه مدر للبول. وفي القرن الأول الميلادي، نصح الطبيب الإغريقي ديسقوريدس بمغلي جذر الهليون لتحسين تدفق البول ولعلاج مشكلات الكلى واليرقان وعرق النسا كما أوصى بوضع الجذر المضغوط على الأسنان المؤلمة

الأفعال والاستخدامات الطبية الهليون مدر قوي للبول يفيد في كثير من المشكلات البولية. بما في ذلك التهاب المثانة. كما أنه مفيد في علاج الحالات الرثيئة ويساعد في تسريع «تصريف» الفضلات المتراكمة في المفاصل إلى خارج الجسم في البول. والهليون مر أيضاً وملتّن معتدل ومركّن

الجويسة العطرة، الغاليون العطر

Asperula odorata syn.

Galium odoratum (Rubiaceae)
Sweet Woodruff

الوصف نبتة معمرة تعلو 45 سم لها ساق مربعة وأوراق بيضوية رفيعة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الجويسة العطرة موطنها أوروبا وتوجد أيضاً في آسيا وشمال إفريقيا. تنمو في الغابات والأماكن الظليلة. تُجنى العشبة عندما تزهّر في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي الجويسة العطرة على الأيريدويدات والكومارينات (60%) وحموض التنيك والأمتراكيونونات والفلافونيات وتعمل الفلافونيات على دوران الدم وهي مدرة للبول

التاريخ والتراث عندما تجف الجويسة العطرة تفوح منها رائحة العشب المقطوع حديثاً، وغالباً ما توضع بين الثياب من أجل عطرها. يقول كايوغ K'Eogh في كتابه «الأعشاب الطبية الإيرلندية» المنشور سنة 1735

«إنها جيدة في لام الجروح إذا دُقَّت ثم وصعت عليها وفي علاج الحَبَات والالتهابات». وفي ألمانيا يُصنع شراب يُدعى «مايفين» من الجويسة العطرة ويشرب احتفاءً بأول أيار



الجويسة العطرة تجفف «وراءها» للاستخدام لطبي

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الجويسة العطرة مقوية ذات تأثيرات هامة مدرة للبول ومضادة للالتهاب ويجعلها محتواها من الكومارين والفلافونويد مفيدة في علاج عروق الدوالي والتهاب الوريد وتستخدم مضاداً للتشنج وتُعطى للأطفال والبالغين من أجل الأرق

تنبيهات يمكن أن تسبب الجويسة العطرة حدوث مبرف داخلي عند الإفراط في الجرعات. لا تستعمل عند أخذ علاج تقليدي لمشكلات دوران الدم أو أثناء الحمل

الكبراخو

Aspidosperma quebracho-blanco

(Apocynaceae)
Quebracho

الوصف تعلو 30 متراً لها لحاء فلينّي غليظ وأوراق جلدية وأزهار أنبوبية بيضاء

المنبت والزراعة يوجد الكبراخو في النصف الجنوبي من أميركا الجنوبية ويستخدم للحاء والخشب على نطاق تجاري

الأجزاء المستخدمة اللحاء

المكونات يحتوي الكبراخو على قلوانيات الإندول (بما في ذلك اليوهيمبين) وحموض التنيك

التاريخ والتراث اسم هذه النبتة مشتق من اللفظة الإسبانية quebrar (أي كسر) و hacha (أي فأس)، ما يوحي إلى صلابة خشب هذه الشجرة

الأنواع ذات الصلة هناك أنواع كثيرة من الكبراخو التي تزرع للصباغ والأخشاب في أميركا الجنوبية بعضها يعتبر دواء للحمى ويستخدم أحدها، وهو الكبراخو الشاهق (*A. excelsum*)، لتفريج الريح ومشكلات المعدة وعسر الهضم

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي

الكبراخو سام عند الإفراط في الجرعات. وتخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلاد

الإشخيص الصيني

Atractylodes macrocephala (Compositae)
Bai Zhu

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو 60 سم لها أوراق بيضوية إلى رمحية متعاقبة وأزهار أرجوانية

المنبت والزراعة الإشخيص الصيني نادر في البرية ويزرع في الصين واليابان وكوريا يُقلم الجذمور في أواخر الخريف أو الشتاء

الجزء المستخدم الجذمور

المكونات يحتوي الإشخيص الصيني على زيت طيار (1.35-0.35%)، وهو يضم الأتراكتيلول وأتراكتيلينونيد اللاكتون II و III ولاتراكتيلول نشا ط و اق للكبد C

التاريخ والتراث أول ذكر لاستخدام الإشخيص الصيني موجود في كتاب «المواد الطبية لتانغ»، الذي كتب سنة 956. وصار لاحقاً أحد أربع أعشاب تشكل «مغلي الحكّام الأربعة»، وهو مزيج وصفه وانغ جي Wang Ji (1463-1539) كعلاج للسلس

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم الإشخيص الصيني في الماثور كمقوّي «الكي» Qi (انظر ص 38) ويقوّي الطحال للجذمور مذاق حلو لاذع، وهو يُستخدم لتفريج احتباس السوائل والتعرق المفرط والمشكلات الهضمية، مثل الإسهال والقياء ويُستخدم مؤثلاً مع الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133) للحؤول دون الإجهاض

الشوفان الزراعي، الخُرطال الزراعي

Avena Sativa (Gramineae)

Oats

الوصف عشبة حولية تعلو متراً واحداً لها سوق مجوفة وأوراق نصليّة وسنابل صغيرة تحتوي على الحب

المنبت والزراعة الشوفان موطنه شمالي أوروبا ويُزرع اليوم في المناطق المعتدلة من العالم كمحصول حبوب. ويُحصد في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الحبوب والقش (السوق المجففة)

المكونات يحتوي الشوفان على الصابونينات والقلوانيات والستيروولات والفلافونيات وحمض السيليسيك والنشاء والبروتين (بما في ذلك الغوتين) والفيتامينات (وخاصة فيتامينات B) والمعادن (وبخاصة الكلسيوم).

التاريخ والتراث كان يستخدم قش الشوفان سابقاً لحشو العرشات حيث أثبتت فائدته للذين يعانون من الرثية (الروماتيزم) وفي كتاب «الطبيب الإنكليزي» (1652) يذكر نيكولاس كلبيير أن «اللخة المصنوعة من دقيق الشوفان وزيت الفار تساعد الحكة والجذام». وفي وقت سابق، سنة 1597، كان جون جيرارد Gerard

الزوفاء المائية

Bacopa monnieri (Scrophulariaceae)
Water Hyssop

الوصف: نبتة معمرة زاحفة عسيرة تعلو 50 سم لها أوراق لحية تشبه الملقق spatula وأزهار زرقاء فاتحة أو بيضاء على سويقات رفيعة طويلة

المنبت والزراعة: تنمو الزوفاء المائية في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية لا سيما في جنوب آسيا وتزدهر في الأراضي السبخة مشكلة خضرا كثيف على المسطحات الموحلة وعند حواف مستنقعات القرام

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات: تحتوي الزوفاء المائية على

صابونينات ستيرويدية، بما في ذلك الباكوريدات

الأفعال والاستخدامات الطبية: تستخدم الروي

المائية في الهند لاضطرابات الجهاز العصبي بشكل رئيسي، مثل الألم العصبي والصرع والمرض العقلي، لكنها تستخدم أيضاً لكثير من الاضطرابات الأخرى، بما في ذلك عسر الهضم والقروح والريح والإمساك والربو والتهاب القصبات والعقم وفي الصين، تؤخذ بمثابة مقو "طبيخ- عند العبد

والقذف المبكر والعقم والحالات الرثية، في إندونيسيا، تعتبر النبتة علاجاً لداء الخيطيات (مرض مداري) (سببه الديدان) وفي كوبا تستخدم الزوفاء المائية كمسهل ويؤخذ مغلي النبتة ساكلمها كمدّر للبول وملين ويمزج العصير المستخلص مع الزيت ويوصف كمادة للفرك من أجل

ألم التهاب المفاصل

الأبحاث: توحى الأبحاث الهيدية بأن الزوفاء المائية تحسن الوظيفة العقلية والذاكرة والتذكر وتخفف وقت التعلم

الزوفاء المائية نبتة مستنقعية قد يكون لها تأثير على الدماغ

الزرنزلخت يستخدم عصير أوراقه لعلاج الإكزيمة والحبوب

الأيورفيدي والشعبي في الهند منذ القدم، ولا يزال يوفر بعض أكثر العلاجات العشبية استخداماً

الأفعال والاستخدامات الطبية: يعتبر الزرنزلخت

صيدلية قائمة بذاتها في الهند، ويمكن استخدام كل جزء

من هذه الشجرة طبياً. اللحاء المر والقابض يوضع

كمغلي على البواسير. ومن الماثور نقع الأوراق من أجل

أجل الملاريا والقروح الهضمية والديدان المعوية ويوضع عصير الزرنزلخت (المستخرج من الأوراق) أو

النقيع أو المرهم خارجياً على القروح والجروح

والحبوب والإكزيمة وتستخدم الأفاذ لتلطيف الأسنان

وتقوية اللثة والحؤول دون مرض اللثة يستخرج زيت

الزرنزلخت من البذور ويشيع استخدامه لتصفيف

الشعر، وهو مضاد قوي للفطر والفيروسات ويطرد

القمل وغيره من الحشرات الغازية. ويستخدم الزيت

أيضاً لعلاج الجذام leprosy وقد يستخدم بمثابة حامل

لمكونات فعالة أخرى. والنسج علاج خارجي ماثور

للجذام أيضاً. والبذور مبيدة للنطاف

الأبحاث: تشير الأبحاث الحديثة إلى أن زيت

الزرنزلخت مضاد للالتهاب ومضاد للجراثيم، ويخفف

الحمى إلى حد ما ويخفض مستويات السكر في الدم.

ويخفض حالياً للفحص كمائع للحمل عند الرجال

والنساء على حد سواء.

تنبيه: يجب ألا يُعطى الزرنزلخت للأطفال أو الشيوخ أو

الصغار

أقل حماسة «دقيق الشوفان جيد لجعل الغذاء المليحة تبدو مثل كتلة من الشحم»

الأفعال والاستخدامات الطبية الشوفان

معروف بأنه من الحبوب المغذية، لكنه يفيد الصحة بكثير من الطرق فخميرة الشوفان تخفف الكوليسترول وقد يحسن النظام الغذائي المرتكز على الشوفان القوة والجلد (انظر الأبحاث) والشوفان، وقش الشوفان بخاصة، مقو عندما يؤخذ طبعاً

يصف العشابون الطبيون قش الشوفان

لعلاج الضعف العام وكثير من الحالات

المصبية. الحَب والقش مضادان معتدلان

للكآة ويرفعان بلطف مستويات الطاقة ويدعمان

الجهاز العصبي المصاب بإجهاد عام. ويستخدم

الشوفان لعلاج الكرب والضعف العصبي، فضلاً

عن الإرهاق الناتج عن التصلب المتعدد multiple sclerosis والألم العصبي المزمن والأرق. ويُعتقد

أن الشوفان ينه طاقة عصبية كافية للمساعدة

في تفريغ الأرق

الشوفان من الأعشاب الرئيسية المساعدة

على النقاة بعد مرض طويل والحَب مطر

ومنظف عند استعماله خارجياً، كما يساعد

المغلي المضاف إلى المغطس في تلطيف الحكّة

والإكزيمة

الأبحاث: في بحث جرى في أستراليا، أظهر

الرياضيون الذين اتبعوا نظاماً غذائياً يرتكز على

الشوفان لمدة 3 أسابيع زيادة مقدارها 4% في التحمل

ويعتقد أن الشوفان يساعد في الحفاظ على نشاط

المضلات أثناء التدريب.

الاستخدامات الذاتية: الإرهاق العصبي والكرب،

ص 319، الإكزيمة، ص 300، قلة النوم والإرهاق

العصبي، ص 309، الكآبة وتدني الحيوية ص 316.

الزرنزلخت، الأزدرخت

Azadirachta indica syn. *Melia*

azadirachta, *M. indica* (Meliaceae)

Neem

الوصف: شجرة كبيرة دائمة الاخضرار تعلو 16 متراً لها أوراق مركبة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة: الزرنزلخت موطنه الغابات

والمناطق الحرجية في الهند وسري لانكا، ويؤزرع اليوم

في مناطق مدارية أخرى، بما في ذلك إندونيسيا

وأستراليا وغربي إفريقيا

الأجزاء المستخدمة: اللحاء والأوراق والأفاذ

والبذور والنسج

المكونات: يحتوي الزرنزلخت على الميلياسينات ومر

ثلاثي التربينوييد وحموض التنيك والفلافونيات.

التاريخ والشراف: يشكل الزرنزلخت جزءاً من الطب

الأيواسكا

Banisteriopsis caapi (Malpighiaceae)
Ayahuasca

الوصف كرم خشبية تعلو 30 متراً. لها لحاء أملس وأوراق بيضوية وباقات من الأزهار الصغيرة الحمراء أو الصفراء

المنبت والزراعة الأياواسكا موطنها غابات حوض الأمازون، ويزرعها السكان المحليون، لكن تفضل النبتة البرية للاستخدام الطبي.

الجزء المستخدم اللحاء

المكونات تحتوي الأياواسكا على قلوانيات

الببتاكرولين (يما في ذلك الهارمين والهرملين ودلغا رباعي الهايكرومرين)، التي تنبّه الهملاس

التاريخ والتراث لفظة «أياواسكا» في لغة الكيشوا

Quechua، المستخدمة على نطاق واسع في البيرو

والبلاد المجاورة، تعني «روح الميت»، ما يشير إلى

القوة العظيمة التي تُنسب إلى هذه النبتة. لها اسم هندي محلي آخر هو «نيكسي هوني كزوما» nixi honi kuma،

يعني «الكرمة التي تُستخلص منها الرؤيا» ولحاء

الأياواسكا الذي غالباً ما يستخدم مؤثلاً مع أعضاء

جنس الداتورا (*Datura*) مُهلّس رئيسي عند كثير من

القبائل الأمازونية، حيث يحضّر كجزء من احتفالات

طقوسية مقدّدة

الأفعال والاستخدامات الطبية الأياواسكا أدواء

رغم شهرتها بأنها مُهلّس قوي، حيث تستخدم علاجاً

لكثير من الحالات المشخصة غير أن المداوي لا

المريض هو الذي يأخذ الأياواسكا ففي المجتمعات

الشامانية الأمازونية، تتيج الأياواسكا للمداوي

الاتصال بعالم الأرواح الذي ينشأ فيه المرض، والتدخل

لصالح المريض والمجتمع لإعادة الصحة والانسجام

للجميع، خلافاً للمقاربة الفردانية للطب الغربي. واللحاء

مقيّء ومُسهل إلى جانب تأثيره على المزاج ويؤخذ

مضاداً للسم بجرع متدنية

تنبيهات يؤخذ الأياواسكا كجزء من طقس غني

ومعقد يؤثر على التجربة الناتجة ولا ينصح

بالاستخدام الطبي لهذه النبتة

نخرط الصبّاغين، العظليم

Baptisia tinctoria (Leguminosae)
Wild Indigo

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً واحداً، لها ساق

ملساء وأوراق شبيهة بأوراق البرسيم وأزهار زرقاء

إلى أرجوانية في عناقيد طرفية صغيرة

المنبت والزراعة نخرط الصبّاغين موطنه المناطق

الشرقية من أميركا الشمالية، وينمو من كارولينا

الشمالية إلى جنوبي كندا في أحراج التلال الجافة

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق

المكونات يحتوي نخرط الصبّاغين على

إيزوفلافونوات وفلافونيات وقلوانيات وكومارينات

السابق، رغم أنه لطالما اعتبر علاجاً للاختلاجات وانخفاض المعنويات ومشكلات اليأس. وتختلف المراجع بشأن وجود أي أساس لمزاعم استخداماته السابقة وتستخدم العشبة حالياً من قبل العشّابين الانكلواميركيين كمضاد للقيء يحول دون الغثيان أو القيء أو يخفّف منه، ولعله أكثر ما يكون فائدة عندما ينشأ الغثيان عن اضطرابات الأذن الداخلية (مثل مرض منيير) مقابل ذلك الذي ينشأ عن الجهاز الهضمي ويعتقد أن الفراسيون الأسود مركّن معتدل ومضاد للتشنج، ويؤخذ بين الحين والآخر للتهاب المفصل والنقرس gout ويمكن استبدال الفراسيون الأبيض بالأسود، لكن تأثيره الطبي أقل فعالية

الخيزران العلجاني

Bambusa arundinaceae (Gramineae)
Spiny Bamboo

الوصف شجرة معمرة تعلو 30 متراً، وينمو من قاعدتها عدة جذوع. لها أوراق رفيعة مستدقة وعنقيد رخوة جداً من الأزهار الصفراء إلى الصفراء المخضرة

المنبت والزراعة يوجد الخيزران العلجاني في كل أنحاء آسيا المدارية، وبخاصة في الصين والهند،

ويزدهر على ارتفاع 2100 متر فوق سطح البحر

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والفروع

(الأرند)

المكونات يحتوي عصير الخيزران العلجاني على

مستويات مرتفعة من السليكا

التاريخ والتراث يمكن القول إن الخيزران العلجاني

أكثر نباتات الأرض فائدة، إذ يستخدم في صناعة

السقالات والأطواف والأثاث والورق وعشرات الأشياء

الأخرى وله أيضاً دور مهم يلعبه في طب الأعشاب

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأجزاء

المتنوعة الخيزران العلجاني بطرق مختلفة عديدة في

الطب الهندي والأيورفيدي. يعتبر الجذر قابضاً ومبرداً،

ويستخدم لعلاج ألم المفاصل والضعف العام

وتستخدم الأوراق لتنبيه الحيض والمساعدة على

تفريغ ألم الدورة الشهرية إذ إنه مضاد للتشنج

وتستخدم الأوراق أيضاً لتنفوية وظيفة المعدة ولطرد

الديدان وتشتهر بكونها مقوية للباه تؤكل الفروع

الصغيرة لتفريغ الغثيان وعسر الهضم والريح،

وتوضع لبخة من الفروع للمساعدة في تصريف

الجروح الملتهبة العصير غني بالسليكا ويساعد في

تقوية الغضروف في حالات الفصال العظمي

osteoporosis وتخلخل العظام osteoarthritis

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني

يوصف عصير الخيزران الأسود (*B. breviflora*)

وقُشّارته ليضاد «فرط الحرارة» والسعال

واحتقان الصدر، وتستخدم أوراقه كمدّر للبول

ولعلاج الحميات

الفراسيون الأسود، بلوط الأرض

Ballota nigra (Labiatae)

Black Horehound

الوصف نبتة معمرة ممتدة ذات رائحة قوية تعلو متراً واحداً. لها أوراق بيضية مسنّنة وأزهار قرنفلية إلى أرجوانية في دوائر عند قاعدة الأوراق العليا

المنبت والزراعة توجد هذه العشبة في كثير من

أنحاء أوروبا وفي أميركا الشمالية وآسيا تزدهر في

الأراضي البور وفي شقوق الأرصفة وجوانب

الطرق، بجانب مساكن البشر في الأغلب، تُجنى عندما

تزهّر في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي الفراسيون الأسود على

الديثرينويدات، بما في ذلك الماروبيين، وهو أيضاً من

مكونات الفراسيون الأبيض (*Marrubium vulgare*،

ص 231)

التاريخ والتراث أوصى الطبيب الإغريقي

دسقوريدس، الذي عاش في القرن الأول الميلادي

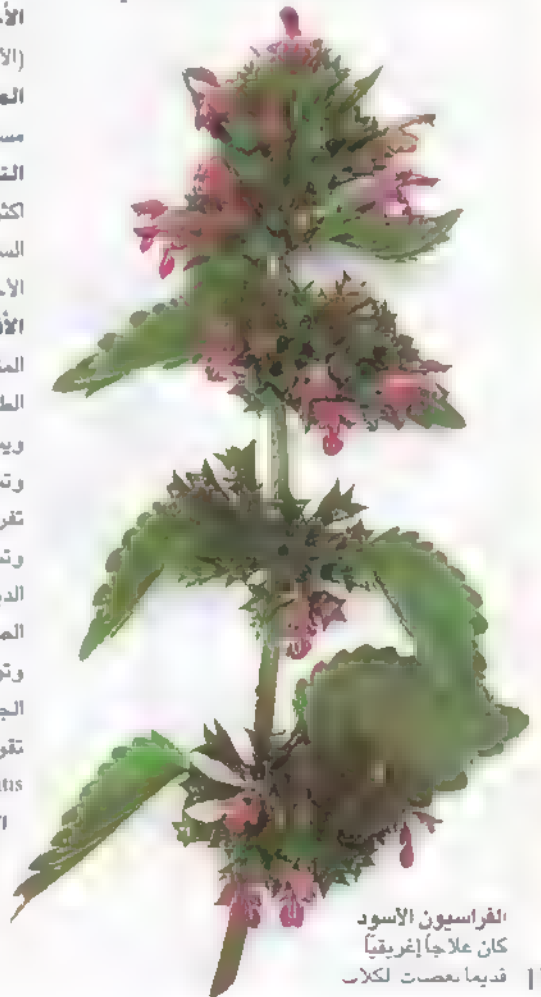
بلصقة من أوراق الفراسيون الأسود والملح لمضات

الكلاب، كما أنه زكّي بلسماً مصنوعاً من الأوراق

المجففة والعسل لتطهير الجروح الملتهبة والقروح

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يشيع

استخدام الفراسيون الأسود اليوم مثلما كان في



الفراسيون الأسود
كان علاجاً إغريقياً
قديمًا لعصت للكلاب

القرن العشرين، كان البربريس الحاد الورق عشبة هامة في حركة المداواة بالنباتات المستندة إلى إقتلاب من الممارسات التقليدية والاميركية المحلية وفي هذا السياق كان يوصف كمزيل للسموم ومقوِّم **الأفعال والاستخدامات الطبية** يستخدم البربريس الحاد الورق بشكل رئيسي من أجل التهاب المعدة وضعف الهضم العام ولتثبيته وظيفة المرارة وخفض المشكلات النزلية (لا سيما في المعى) كما أنه يعالج الإكزيمة والصداف psoriasis والعُدْ (حب الشباب) والحبوب والحلا herpes والحالات الجلدية المرتبطة بضعف وظيفة المرارة



البربريس الحاد الورق له أوراق دائمة الخضرة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء وغنابات أرجوانية

الأنواع ذات الصلة البربريس (*B. vulgaris*). انظر المدخل التالي) شبيه بالبربريس الحاد الورق في عمله العام. لكنه أقوى مفعولاً منه عامة **تنبيه** لا يؤخذ أثناء الحمل

البربريس. عود الريح *Berberis vulgaris* (Berberidaceae) Barberry

الوصف جنبه مُعْبلة شائكة تعلو 3 أمتار، لها أوراق جلدية وأزهار صفراء وغنابات حمراء في الخريف **المنبت والزراعة** البربريس موطنه أوروبا وقد وطئ في اميركا الشمالية. يزرع كنبهة حدائق وعشبة طبية يُجمع للحاء في الربيع أو الخريف والغنابات في الخريف **الأجزاء المستخدمة** لحاء الساق ولحاء الجذر والغنابات.

الثمرة في أواخر الصيف **الأجزاء المستخدمة** قشرة الثمرة والثمرة والبذور

المكونات يحتوي

القرع الشمعي على صابونينات وغاريدين

التاريخ والتراث يستخدم القرع الشمعي كطعام ودواء منذ آلاف السنين. أول إشارة إليه وردت في كتاب «المواد الطبية» لتأنيخ الموضوع سنة 659

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني يستخدم مغلي بذور القرع الشمعي لتصريف الرطوبة وإزالة الحرارة. يُعطى للحالات الصدرية والتصريف المهبلي. ويوصف مؤثلاً مع الراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124) للخرأجات المعوية. وفي الطب الأيورفيدي. تستخدم البذور لعلاج السعال والحمى والعطش المفرط ولطرد الديدان الشريطية تصنف العشبة بأنها مبردة ومدرّة للبول وملينة. ويعتقد أنها مقوية للباه وتستخدم للقروح الهضمية والضعف. وفي وصفة هندية قديمة، يُمزج العصير المستخلص من الثمرة مع عصير الليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantifolia*) للحؤول دون النزف أو وقفه

الأبحاث يبدو أن للثمرة تأثيراً مضاداً للسرطان

البربريس الحاد الورق *Berberis aquifolium* (Berberidaceae) Oregon Grape

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو مترين لها أوراق لامعة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء إلى خضراء وغنابات أرجوانية في الخريف **المنبت والزراعة** البربريس الحاد الورق موطنه غربي اميركا الشمالية، ينمو في جبال روكي حتى ارتفاع 2000 متر وفي الاحراج الممتدة من كولورادو إلى ساحل المحيط الهادىء. ويكثر في أوريغون وشمال كاليفورنيا

الجزء المستخدم الجذر

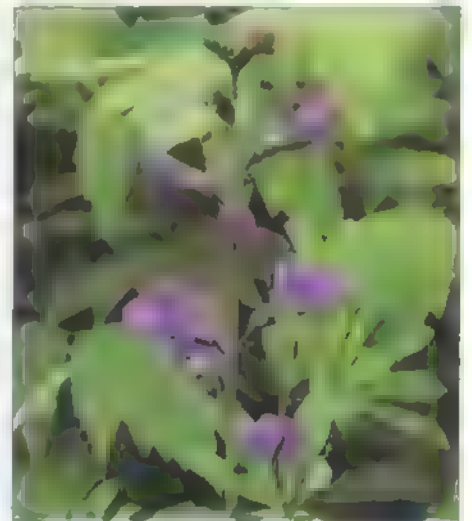
المكونات يحتوي البربريس الحاد الأوراق على قلوانيات الإيزوكينولين (بما في ذلك البربرين والبريامين والهيدراستين). وهذه القلوانيات مضادة قوية للجراثيم ويُعتقد أن تخفف من حدة الصداف **التاريخ والتراث** استخدم سكان كاليفورنيا الاصليين مغلي الحذر المر أو صبغته من أجل فقدان الشهية والضعف. وفي القرن التاسع عشر وأوائل



ومتعدبات السكريد والإيسوفلافونات مولدة للإستروجين

التاريخ والتراث شاع استخدام نخرط الصبأغين كلبخة عند الاميركيين المحليين ومستوطني العالم الجديد لعلاج عضات الأفاعي واستخدمت قبيلة الموهيكان مغلي الحذر لتنظيف الجروح

الأفعال والاستخدامات الطبية نخرط الصبأغين مطهر قوي ومنبه للمناعة يعتبر فعالاً لعدوى السبيل التنفسي الأعلى، مثل التهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة، كما أنه مفيد في علاج عداوي الصدر والسبيل المعدي المعوي والجلد خصائصه المضادة للجراثيم والمنبهة للمناعة تكافح المشكلات اللمفاوية، عند استخدامه مع أعشاب مزيل للسموم مثل الارقطيون (*Arctium lappa*، ص 62) يساعد في خفض تضخم العقد اللمفاوية، وغالباً ما يوصف نخرط الصبأغين إلى جانب حشيشة الفنفد (*Echinacea angustifolia*، ص 90) من أجل الحالات الفيروسية المزمنة أو متلازمة التعب المزمن. يُلطف مغلي الجذور الحطامات المتقرحة أو الملتهبة وحالات الجلد الملتهب وعندما يستخدم المغلي سائل غرغرة أو غسولاً للفم، يعالج قروح الفم والتهابات اللثة والتهاب الحلق **تنبيه** لا تؤخذ هذه العشبة إلا بإشراف اختصاصي



نخرط الصبأغين نبتة اميركية شمالية استخدمها الاميريكيون المحليون لعلاج الجروح

القرع الشمعي *Benincasa hispida* syn. *B. cerifera* (cucurbitaceae) Wax Gourd, Petha

الوصف متسلقة حولية زغبة لها أوراق ثلاثية الفصوص وحواليق tendrils وأزهار كبيرة صفراء ينتج ثمرة دائرية (قرعاً) يبلغ طولها 40 سم **المنبت والزراعة** عشبة موطنها آسيا وإفريقيا المدارية، وتزرع في الهند والصين كخضرة، تُجنى

السلق. الشَّمندر

Beta vulgaris (Chenopodiaceae)
Red Beet, White Beet

الوصف نبتة معمّرة ذات جذر منتفخ صالح للأكل أحمر أو أبيض وفروع منتصبة وأوراق كبيرة خضراء غامقة ملونة بالأحمر وسنابل من الأزهار ذات البتلات الخضراء

المنبت والزراعة السلق البري موطنه المناطق الساحلية من أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا من تركيا إلى جزر الهند الشرقية وتزرع ضروب من الشّمندر (red beet) في كل أنحاء العالم كنوع من الخضّر، فيما يُزرع السلق أو الشّمندر السكّريّ (white beet) على نطاق واسع أيضاً كمصدر للسكر

الجزء المستخدم الجذر **المكونات** يحتوي السلق على البتانيين الذي يحصّن على تجديد خلايا الكبد واستقلاب خلايا الدهن ويحتوي الشّمندر على البتانيين، وهو مسؤول بشكل جزئي عن تأثير الشّمندر في تعزيز المناعة.

التاريخ والتراث كتاب «المواد الطبية، Materia Medica الذي وضعه دسقوريدس في القرن الميلادي الأول يوصي بالوصفة التالية لترويق الرأس وتفريج ألم الأذن يمزج عصير الشّمندر مع العسل ويُستنشَق بالأنف. ويشير هذا الكتاب أيضاً إلى أن نقيع الأوراق والجذور يزيل الهيربة (قشرة الرأس) والصفّان ويردّد نيكولاس كليبير Culpeper في كتاب «الطبيب الإنكليزي» (1652) ما قاله دسقوريدس في وصف الشّمندر لعلاج الحمرة، وهو عدوى جرثومية للجلد وقد استخرج السكر لأول مرة من الشّمندر السكّري (السلق) سنة 1760 بواسطة الصيدلي البرليني مارغراف Margraff

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل السلق أو الشّمندر السكّري على دعم الكبد ومجاري الصفراء والمرارة فيؤثر على استقلاب الدهون ويساعد في خفض مستويات الدهن في الدم. ويُعتقد أن عصير الشّمندر ينهّ الجهاز المناعي، لكن يجب أن يؤخذ بكميّات كبيرة. لتر في اليوم على الأقل وفقاً لأحد المراجع ويصف العشابون عصير الشّمندر كجزء من نظام لعلاج السرطان

البتولا الثؤلولة

Betula pendula syn. *B. verrucosa*

(Betulaceae)

Silver Birch

الوصف شجرة نحيلة جميلة مُعبلة تعلو 30 متراً لها لحاء ورقاني رمادي وأوراق مسنّنة وهُريّات في الربيع

المنبت والزراعة المتولا الثؤلولة شائعة في أوروبا وفي المناطق المعتدلة من آسيا وفي أميركا الشمالية تزدهر في الأحرار والاجمات، وتزرع أيضاً في الحدائق

المكونات يحتوي البربريس على قلوانيات الإيزوكينولين، بما في ذلك البربرين والبرمايين البربرين مضاد قوي للجراثيم والامبيات وينهّ إفراز الصفراء والبرمايين مضاد قوي للجراثيم. ويعتقد أن كثيراً من القلوانيات مثبّطة للسرطان

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان البربريس ينقع مع الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) لصنع شراب للحمّيات. والبربريس شديد الحموضة لكنه استخدم في الماضي لحفظ المأكولات. وبعد أن أدخلت النبتة إلى أميركا من طريق أوروبا، استخدمها شعب الكاتاوبا Catawba للفروح الهضمية

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل البربريس على المرارة لتحسين تدفق الصفراء ويحسن من حالات مثل ألم المرارة وحصى المرارة والميرقان وتساعد خاصيته كمطرّ قوي في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعدية المشابهة

الحساء قابض ومضاد للإسهال وشاف لجدار الأمعاء وباختصار، للبربريس تأثير مفيد جداً على الجهاز الهضمي ككل وعلى غرار البربريس الحاد الأوراق (*B. aquifolium*، انظر المدخل السابق) وحاتم الذهب (*Hydrasns canadensis*، ص 103)، يساعد البربريس الحالات الجلدية المزمنة مثل الإكزيمة والصداف ويشكل مغليّه غسولاً لطيفاً وفعالاً للعنيتين، رغم وجوب تحفيّفه بشكل كاف قبل الاستخدام

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، لفترة لا تزيد على 4-6 أسابيع كل مرة ولا يؤخذ أثناء الحمل

للزينة. تُجنى الأوراق في أواخر الربيع **الأجزاء المستخدمة** الأوراق واللحاء والنسج **المكونات** تحتوي البتولا الثؤلولة على الصابونينات والفلافونيات وحموض التنيك وزيت طيار يضم ميثيل الساليسيلات

التاريخ والتراث تستخدم البتولا الثؤلولة كعشبة طبية في شمالي أوروبا وآسيا منذ زمن بعيد. ويعتقد أن اسمها اللاتيني مشتق من الكلمة السنسكريتية "bhurga"، أي الشجرة التي يستخدم لحاؤها للكتابة عليه وفي مرتفعات اسكتلندا، كان يشرب النسغ المستخلص في الربيع كعلاج لشكاوى المثانة والكلى ورغم أن الشجرة كانت معروفة للكتاب الكلاسيكيين فإن القديسة هلدغارد من بنجين (ألمانيا)، وهي رئيسة دير وناسكة كتبت عن الأعشاب الطبية، كانت أول أوروبية تولّق الخصائص الطبية للبتولا الثؤلولة

الأفعال والاستخدامات الطبية يسرّع نقيع أوراق البتولا الثؤلولة في طرح الفضلات في البول ويفيد حمى الكلّى والمثانة والحالات الرثيّة والنقرس. وتستخدم الأوراق أيضاً بالانثلاف مع الأعشاب المدرة للبول لخفض احتباس السوائل

والتورّم ونسج البتولا الثؤلولة مدرّ معتدل للبول الزيت المقطر من الأوراق مطهر ويشيع استخدامه في مستحضرات علاج الربو والصداف psoriasis، ويمكن استخدام مغلي من لحاء البتولا الثؤلولة كدهون لمشكلات الجلد المزمنة. ويمكن أيضاً نقع اللحاء في الزيت ووضعه على المفاصل لتفريج الرثية (الروماتيزم)

الأنواع ذات الصلة بتولا مملايا (*B. utilis*)، وهي قريب وثيق. يشيع استخدامها في الطب الأيورفيدي كعلاج للاحتلاج والزحار والنزيف وأمراض الجلد



البتولا الثؤلولة تنتشر في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي يستخدم زيت أوراقها لتحسين الإكزيمة والصداف

الحُسْبَكَةُ الثلاثية الورق *Bidens tripartita* (compositae) Bur Marigold

الوصف نبتة حولية تعلو 60 سم، لها أوراق رمحية مسننة ورؤوسات أزهار صفراء شبيهة بالأزهار وثمرات شائكة

المنبت والزراعة تنمو الحسبكية الثلاثية الأوراق في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أستراليا وتيوزيلندا وتوجد في الأماكن الرطبة قرب المياه العذبة

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الحُسْبَكَةُ الثلاثية الورق على فلافونيدات وزانثوفيلات وزيت طيار وأستيلىينات وستيرويدات وحموض التنيك

التاريخ والتراث امتدح العشاب نيكولا كليبير، الذي كتب سنة 1652، الحسبكية الثلاثية الورق قائلاً إنها تساعد الذئف cachexia أو الميول الشريرة للجسم، والاستسقاء واليرقان، وتفتح انسدادات الكبد وتلطف من قساوة الطحال عندما توضع خارجياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم الحسبكية الثلاثية الورق طبياً اليوم، لكنها كانت تقدر ذات يوم كدواء، ويمكن استخدامها لعلاج المثانة والكلية باعتبارها قابضة ومدرّة للبول، كما أن لها سمعة طيبة في إرقاء الدم بسرعة، ويمكن استخدامها من أجل نزيف الرحم والحالات التي تنتج الدم في البول، وتفيد خاصة الحسبكية الثلاثية الورق القابضة في مقاومة الفروح الهضمية والإسهال والتهاب القولون التقرحي، وعندما تستخدم لعلاج شكاوى السبيل الهضمي، تُمزج عادة مع عشبة تخفّض انتفاخ البطن مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)

الأنواع ذات الصلة الحُسْبَكَةُ الشعرية (*B. pilosa*) عشبة أميركية جنوبية تنمو اليوم في كثير من أنحاء إفريقيا وأستراليا. تستخدم في إفريقيا كمحصول غذائي، رغم أنها تعتبر غير مستساغة. وتستخدم النبتة في إفريقيا لعلاج الإسهال. وفي منطقة الكاريبي تستخدم الأوراق للحث على الحيض

الكتنبية البغنونية *Bignonia catalpa* syn. *Catalpa* *bignonioides* (Bignoniaceae) Indian Bean Tree

الوصف شجرة مُعْبلة تعلو 20 متراً، لها أوراق بيضوية كبيرة في دوائر ثلاثية، وأزهار بيضاء في عناقيد مخروطية، وثمار رفيعة طويلة

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها جنوبي شرق الولايات المتحدة الأميركية، وغالباً ما تزرع في الحدائق في جنوبي أوروبا وغربيها

الأجزاء المستخدمة اللحاء والثمر

المكونات يحتوي اللحاء على الكتالبيين وحمضي الأوكسيلنزويك والبروتوكاتشيتيك.

التاريخ والتراث استخدمت الكتنبية البغنونية سابقاً كبديل عن الكينين في علاج الملاريا.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم اللحاء المعتدل التخدير والتركين لعلاج الربو والشاهوق والسعال التشنجي عند الأطفال، أما المياه المقطرة من الثمرة مؤلفة مع أعشاب يشيع استخدامها لعلاج مشكلات العين، مثل العرقون (*Euphrasia*) spp (ص 208) والسذاب المخزني (*Ruta graveolens*)، (ص 262)، فإنها تشكل غسولاً فعالاً للعين من أجل التهاب ملتحمه وغير ذلك من عداوي العين. تنبيه لا يُستخدم الجذر أبداً لأنه شديد السمية.

البكسة، شجرة صبغ الأناتو

Bixa orellana (Bixaceae)
Annatto

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار. لها أوراق كبيرة وأزهار قرملية أو بيضاء ومحفظات ثمار حمراء تحتوي على بذور حمراء

المنبت والزراعة البكسة موطنها الغابات المدارية في الأمريكتين وجزر الإنديز الغربية، وتزرع على نطاق واسع في مناطق مناخية مشابهة، لا سيما في الهند. تجمع البذور في الربيع عندما تتفتح الثمار

الأجزاء المستخدمة البذور والأوراق والجذر.

المكونات يحتوي لبّ البذرة على عناصر تلوين كاروتينويدية.

التاريخ والتراث لطالما استخدم الخضاب الأحمر للب البذرة في أميركا الجنوبية المدارية في الرسم على الجسم، وتستخدم صبغة الأناتو أيضاً كملون للمرغرين والجبن.

الأفعال والاستخدامات الطبية

تستخدم أوراق البكسة وجذورها في منطقة الكاريبي لصنع نقيع قابض يؤخذ لعلاج الحمى والصرع والزحار، كما يؤخذ النقيع كمقوٍ للياه. ويُصنع من الأوراق وجدها نقيع يستخدم للفرغرة. ويخفّض لب البذور حدة البصمات عندما يوضع على الحروق مباشرة، وعندما يؤخذ لب البذور داخلياً، يعمل كتريق عام للتسمم.

الحمحم المخزني

Borago officinalis (Boraginaceae)
BORAGE

الوصف عشبة حولية زغبة تعلو 60 سم. لها ساق لينة وأوراق قاعدية كبيرة وأزهار زرقاء جذابة في الصيف

المنبت والزراعة الحمحم عشبة شائعة في حوض البحر المتوسط يعتقد أن منشأها جنوبي إسبانيا والمغرب، غالباً ما تزرع كعشبة في الحدائق، وتزرع

على نطاق واسع أيضاً من أجل زيت بذورها.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والأزهار وزيت البذور.

المكونات يحتوي الحمحم على اللثا وحموض التنيك وقلوانيات البيروليزيدين، السامة للكبد عندما تكون معزولة

التاريخ والتراث امتدح العشاب جون جيرارد Gerard الذي كتب سنة 1597 فضائل الحمحم قائلاً «الشراب المصنوع من الأزهار يريح القلب ويُبعد السوداء ويهذي المجنون والمهتاج». ويقتبس جيرارد أيضاً مثلاً قديماً «أنا الحمحم أجلب الإقدام دائماً».

الأفعال والاستخدامات الطبية الحمحم عشبة مطرية نظراً لمحتواها العالي من اللثا وتلطف

المشكلات التنفسية. وخصائصها المطرية تجعلها مفيدة للجلد المتقرح أو الملتهب، سواء حُضرت كعصير حديث الاستخلاص أو في لبخة أو كنقيع. وتحض الأزهار على التعرق، والأوراق مدرّة للبول، زيت البذور غني بالدهون المتعددة غير المشبعة، وهو متفوق في هذه الناحية على الأخرية المُحَوَّلَة (*Oenothera biennis*، ص 239) ويستخدم زيت بذور الحمحم لعلاج الشكاوى السابقة للحيض وغير ذلك من حالات الحلد المزمنة

تنبيهات نظراً لوجود قلوانيات البيروليزيدين السامة، ثمة ريب في سلامة استخدام الحمحم كدواء، وهو يخضع لقيود قانونية في بعض البلاد، ويجب أن لا يؤخذ داخلياً ولا تنطبق هذه القيود والتنبيهات على زيت بذور الحمحم



تستخدم أوراق
الحمحم الزرقاء
الجذابة لتزيين السلطة

الكُرنَب

Brassica oleracea (cruciferae)
Cabbage

الوصف عشبة حولية أو مجولة تملو 2.5 متر، لها ساق غليظة وأوراق رمادية وأزهار صفراء رباعية سلال حلال السبة لاوسى سنج يوعماً طرفياً ضخماً يتطور إلى رأس الكرنب المألوف في أواخر الصيف

المنبت والزراعة الكرنب البري موطنه سواحل القناة الإنكليزية وحوض البحر المتوسط، تُزرع ضروبه المتنوعة كخضرة في كل أنحاء العالم

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات الكرنب غني

بالفيتامينات A و B1 و B2 و C

التاريخ والتراث الكرنب هو

أحد أقدم الخضراوات. ووفقاً

للحرافة الإغريقية نشأت النبتة

من تعرق زيوس وفي طقس إغريقي، كان

الكرنب يعطى للنساء الحوامل قبل الولادة

بوقت قصير لتخسيس در الحليب

و استخدم الرومان الكرنب كترىاق، لا سيما للكحول،

معتقدين أنه يتصدى للتسمم ويحول دون السكر

المعلق hangover أو يخفّضه. واستخدموا أيضاً أوراق

الكرنب لتنظيف الجروح الملتهبة. ومن الطرق الماثورة

لصنع لبخة الكرنب التي لا تزال تستعمل اليوم قطع

الضلع الفليظ الأوسط للورقة وكيه وضعه حامياً على

المنطقة المراد علاجها

الأفعال والاستخدامات الطبية اللبخة هي

الاستخدام الطبي الأكثر شهرة للملفوف، تُسلق أوراق

النبتة البرية أو المزروعة وتسحق أو تقطع، ثم توضع

على الانتفاخات والمفاصل المؤلمة والأورام وتؤكل

أوراق الكرنب البري نيئة أو مطبوخة فتساعد الهضم

وتفكيك السموم في الكبد، لذا فإن أكله من قبل الرومان

لتخفيف السكر المعلق مبرر تماماً والكرنب مزيل

للسموم أيضاً ويساعد في العلاج الطويل الأمد

للالتهاب المفصل والكرنب مفيد في الحؤول دون

الإصابة بالأسقربوط scurvy نظراً لمحتواه المرتفع من

الفيتامين C

تنبيه قد تسبب لبخة الكرنب التقلبات إذا تركت عدة

ساعات

الفاشرا السوداء، عنب الحبة

Bryonia dioica syn. *B. cretica*

subsp. *dioica* (Cucurbitaceae)

White Bryony

الوصف كرمة متسلقة معمرة ذات جذر وتدي لحيم

لها ساق منتشرة ذات حوالق tendrils وأزهار مخضرة

وعنبات حمراء.

المنبت والزراعة الفاشرا السوداء موطنها جنوبي

إنكلترا وأنها من أوروبا يُقلم الجذر في الخريف

الجزء المستخدم الجذر

المكونات تحتوي الفاشرا السوداء على

بوتية الك

Butea monosperma (Fabaceae)

Palas, Flame of the Forest

Bengal Kino

الوصف شجرة معبلة تملو 15 متراً لها أوراق ثلاثية

الفصوص وأزهار برتقالية إلى حمراء في عناقيد

المنبت والزراعة بوتية الك موطنها الهند وماليزيا

تنمو في الغابات والمناطق المكشوفة حتى ارتفاع 1200

متر

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأزهار والأوراق

والصمغ والبذور

المكونات تحتوي كل أجزاء النبتة على حموض

التنك باستثناء البذور

الأفعال والاستخدامات الطبية الصمغ الذي يتر

من الشقوق المحدث في لحاء بوتية الك يُدعى كينو

النفال وهو قابض معتدل يستخدم بديلاً للكينو أو

الصمغ الراتنجي المستخرج من ثور ملبار

(*Pterocarpus marsupium*) تؤخذ بوتية الك كمعلي

أو صبغة لعسر الهضم الحمضي والإسهال والزحار،

وتستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق وكمنطول

لالتهاب المهبل، ويؤخذ مغلي من الأوراق القابضة

والأزهار من أجل الإسهال والغزيف الحيضي الشديد

والحمى، ويوضع على المواسير والحالات الجلدية

ويُعتقد أن مغلي الأوراق أو الأزهار أو اللحاء مقو للباه.

قيماً يُعتقد أن للأزهار مفعولاً مانعاً للحمل البذور

مسهلة وتستخدم خارجياً بشكل رئيسي لعلاج الحلا

herpes والسففة ringworm

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل

البندق الهندي، القارح

Caesalpinia bonducella (Leguminosae)

Nikkar Nut

الوصف شجيرة شائكة تملو 9 أمتار ذات أوراق

مركبة شائكة وقرون شائكة تحتوي على بدور (بندق)

صفراء

المنبت والزراعة ينمو البندق الهندي في الهند في

الأراضي العشبية والأراضي البور، وفي المناطق

المدارية من العالم تجمع البذور عندما تنضج

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات تحتوي البذور على زيت ثابت، 25-30%

وعنصر من (بندوسين) وحموض أسيد

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بدور

القارح لعلاج الحميات وتؤخذ كمقو وباهي. وغالباً ما

تُمرج في الهند مع الفلفل الأسود (*Piper nigrum*)، ص.

(248) للاستخدام الطبي، وتؤخذ البذور أيضاً لحالات

الالتهاب مثل التهاب المفصل، وتستخدم بذور القارح

المحمصة في علاج الداء السكري. ويُستخدم الزيت

المستخرج من البذور في مستحضرات التجميل لتنعيم

البشرة

الأشواك ذات الصلة يستخدم مغلي لحاء عثم باهاما

(*C. bahamensis*) لعدوى الكبد والكلى، ويستخدم

الكوكريبتاسينات والجليكوزيدات وزيت طيار وحموض
التنك الكوكريبتاسينات تقتل الخلايا، لذا فإن لها
تأثيراً على الأورام

التاريخ والتراث منذ ما قبل التاريخ إلى العصور

الوسطى، كانت جذور الفاشرا السوداء تُقطع على شكل

إنسان كبديل لليبروح المخزني (*Mandragora*

officinum، ص 230)، الذي كان يعتقد أنه يقي من

السحر. وقد أفاد الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن

الميلادي الأول) أن أوراق الفاشرا السوداء وثمارها

وجذرها توضع على الجروح المتفجرة. وفي إنكلترا

في العصور الوسطى، استخدمت النبتة لعلاج الجذام

leprosy

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

الفاشرا السوداء بحذر شديد في طب الأعشاب اليوم

لأنها هرورة ومسهلة قوية وتوصف بشكل رئيسي

للحالات الرئوية المؤلمة ويمكن أن تؤخذ داخلياً أو

توص كصمغ ستهج ما يسبب الاستدخ وزيادة تدفق

الدم إلى المنطقة المعينة وتُعطي الفاشرا السوداء أيضاً

لحالات التهابية أخرى مثل القروح العفجية (الاثنا

عشرية) والربو والتهاب القصبات وذات الجنب، وقد

تستخدم لخفض ضغط الدم المرتفع وللعشبة بأكملها

مفعول مضاد للفيروسات

الأنواع ذات الصلة تستخدم الفاشرا البيضاء (*B.*

alba) في طب المعالجة المثلية homeopathy. والبز

الميمون (*Tamus communis*) نبتة غير ذات صلة لها

استخدامات مشابهة تقريباً

تنبيهات الفاشرا البيضاء نبتة سامة لا تستخدم إلا

بإشراف اختصاصي لا

تؤخذ أثناء الحمل



لفاشرا السوداء لها
حاصلات مضادة للورم
ومصادة للرئية (الروماتيزم)



تجفف أوراق الشاي على مدار السنة وتستخدم طبياً وكشراب على حد سواء

المكونات يحتوي الشاي على الزانثينات والكافيين (1-5%) والتيوبرومين وحموض التنيك والفلافونيات والدهون والفيتامير ()

التاريخ والتراث تطورت في الصين كثير من الطقوس حول الشاي

الأفعال والاستخدامات الطبية الشاي مفيد في علاج عداوي السبيل الهضمي يعتبر الشاي قابضاً في الطب الأيورفيدي ومحفّزاً على التعرق ومهضمّاً ومقوياً للأعصاب، ويستخدم لمشكلات العين والبواسير والحمى والتعب، ويمكن استخدام راق الشاي خارجياً لتلطيف لسعات الحشرات والتورمات وحروق الشمس

الأبحاث توحى الأبحاث المجراة في الصين بأن الشاي الاحضر يمكن أن يساعد التهاب الكبد وبينت أبحاث أجريت في اليابان سنة 1990 أن الشاي يحتوي على مكونات تكبح تسوس الأسنان

البُنون، المِلانج
Cananga odorata syn. *Canangium odoratum* (Annonaceae)
Ylang-Ylang

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً لها أوراق رمحية وأزهار صفراء إلى خضراء قوية العطر

المنبت والزراعة اليلانج موطنه إندونيسيا والعليبيين، ويؤزرع في المناطق المدارية من آسيا وإفريقيا

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري

المكونات يحتوي الزيت العطري على الليبالول (11-30%) والسافارول واليوجينول والجيرانبول والتربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك الجيروماكربن 15-25%).

التاريخ والتراث الأزهار حلية ماثورة في الشرق الأقصى ويعتقد أن لعطرها خصائص باهية

الأفعال والاستخدامات الطبية الأوراق والزيت العطري مركّنة ومطهرة، وللزيت تأثير ملطف واستخداماته العلاجية الرئيسية هي إبطاء معدل القلب المفرط السرعة وخفض ضغط الدم وقد يكون اليلانج مفيداً في علاج العانة نظراً لسماعته بأنه مقوٍ للياه

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً بدون إشراف اختصاصي.

دسكوريدس في كتابه «المواد الطبية» الذي وضعه في القرن الأول الميلادي، هو السُميسم، كما يُظن، فإن الرؤوس المزهرة كانت تستخدم قديماً لعلاج عضّات الأفاعي وقد كتب غالينوس (131-200) عن قدرة النبتة على الحث على التعرق يُصنع من جذمور السُميسم مزامير وتوفر أوراقه حشوة للفراش وتغطي الأزهار عسلاً لذيذاً

الأفعال والاستخدامات الطبية السُميسم مطهر بولي جيد ومدّر للبول، يطهر السبيل البولي ويزيد إنتاج البول باعتدال. يستخدم السُميسم لعلاج حصي الكلى والمثانة، إلى جانب دوره في علاج التهاب المثانة وحالات المثانة الالتهابية، ونظراً لأنه مطهر ومزيل للسمية، فهو مفيد للرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل والنقرس gout، وتغطي الرؤوس المزهرة المنقوعة مروحاً يدهن على المفاصل المصابة والليخة الحارة لرؤوس السُميسم علاج ماثور للشرث chilblains والرثية



اسميسد
تحفف لمحات
رؤوس المهرمة
الأوجاع وآلام الرثية

الشاي
Camellia sinensis syn.
Thea sinensis (Theaceae)
Tea

الوصف شجيرة دائمة الخضرة تشدّب على علو 1.5 متر عند زراعتها. لها أوراق خضراء غامقة جلدية وأزهار بيضاء فوّاحة

المنبت والزراعة يُؤزرع الشاي في الهند وسري لانكا والصين بشكل رئيسي، وقد عُرفت زراعته منذ أقدم العصور

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبراعم

مغلي الخشب للسكّري، ويؤخذ نقيع المنّدم الإفريقي (*C. pulcherrima*) (موطنه آسيا وإفريقيا) لمشكلات الكبد وقروح الفم ويستخدم مغلي الجذر في أنغولا لعلاج الحمى المتقطعة

نعنع البرّ، نعنن الجبل
Calamintha ascendens syn.

C. sylvatica, C. officinalis (Labiatae)
Calamint

الوصف عشبة معمرة لها عطر النعنع تعلو 60 سم لها أوراق بيضوية زغبية وأزهار أرجوانية في أواخر الصيف

المنبت والزراعة ينمو نعنن البرّ في البرية في أوروبا وآسيا، من الجزر البريطانية حتى إيران شرقاً وبخاصة في منطقة حوض البحر المتوسط. وتزدهر على طول الطرق وفي الأماكن الجافة

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي نعنن الجبل على زيت طيار (نمو 35-40%) يتكون من البوليغون بشكل أساسي **التاريخ والتراث** في الأسطورة الكلاسيكية، يملك نعنن البر القدرة على طرد الأفعوان الخرافي (الباسيلسك)، وهو ثعبان لديه القدرة على القتل بنظراته أو نفسه

الأفعال والاستخدامات الطبية ينّبه نعنن البر التعرق، ومن ثم يساعد في خفض الحمى، كما أنه يهدئ الرياح وعسر الهضم وهو مقشّع ومفيد في علاج السعال والزكام. وهذا التنوع في الاستعمال يجعل منه عشبة طبية مفيدة للمدوى التنفسية المعتدلة ويفضل مزجه مع الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) **تنبيه** لا يؤخذ أثناء الحمل

السُميسم
Calluna vulgaris (Ericaceae)
Heather

الوصف شجيرة متفرعة صغيرة تعلو 60 سم، لها أوراق دقيقة وأزهار بيضاء أو درعسة إلى حرسنة باهتة تنمو في سنابل

المنبت والزراعة ينمو السُميسم في المناطق المدارية من نصف الكرة الشمالي ويوجد في الأراضي البور والمستنقعات والسبخات وفي الأجراف المكشوفة. تُجمع العشبة عند إزهارها في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة **المكونات** يحتوي السُميسم على الفلافونيدات والأربوتين وحموض التنيك وقلوانتي هو الإريكودين ولهذا المكوّن تأثير مطهر قوي على المثانة والتنبّيات البولية

التاريخ والتراث إذا كان «الخلنج» (enca) الذي بحثه

القرفة البيضاء

Canella winterana syn. *C. alba*
Canella, Wild Cinnamon

الوصف شجرة ذات لحاء أبيض تعلو 15 متراً، لها أوراق إملجية وأزهار حمراء وعبثات أرجوانية إلى سوداء

المنبت والزراعة القرفة البيضاء موطنها منطقة الكاريبي وفلوريدا، وتوجد في المستنقعات الساحلية وأراضي المئات الحسية يجمع اللحاء بضرب الأعصان بلطف

الجزء المستخدم للحاء

المكونات تحتوي القرفة البيضاء على نحو 1% من الزيت الطيار (بما في ذلك اليوجينول والألفاينين والكاريوفيلين)، والراتينج والمانيثول.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت القرفة البيضاء كمنكة للتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237)

الأفعال والاستخدامات الطبية القرفة البيضاء قاتلة للخلايا ومضادة للفطر وطاردة للحشرات، وهي أيضاً قوية العطر ومنبهة ومطهرة. غالباً ما تستخدم القرفة البيضاء في جزر الهند الغربية وأميركا اللاتينية كبديل لقرفة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80) يشرب النقيع لنكهته ومفعوله المقوي (يعتقد أن اللحاء منبه جنسي). وتستخدم القرفة البيضاء أيضاً لمشكلات المعدة وعسر الهضم وحمى النفاس، وهي عدوى تتطور بعد الولادة

القنب، الماريوانا

Cannabis sativa (Cannabinaceae)
Marijuana

الوصف بنية حوالية متفرعة منتصبة تعلو 4 أمتار لها أوراق مفصصة دقيقة ومسنة وتره أشي السنة وذكرها على السواء، في حين أن الأنثى فصص تتنج البذور

المنبت والزراعة الماريوانا موطنها القوقاز والصين وإيران وشمال الهند، وتزرع في كل أنحاء العالم بصورة مشروعة (لألباقها وبذورها) وبصورة غير مشروعة (لاستخدامها كمخار مخدر)

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة لسته الأنثى والبذور

المكونات تحتوي الماريوانا على 60 نوعاً من الكانابينويدات، بما في ذلك دلتا 9-تتراهيدروكانابول. كما تحتوي على الفلافونيدات وزيت طيار وقلوانيات وهي النبتة الوحيدة التي تحتوي على تتراهيدروكانابول وهو من المكونات ذات التأثير النفسي.

التاريخ والتراث استخدمت الماريوانا في مصر القديمة لعلاج التهابات العين وتبريد الرحم. وترجع السجلات الأولى لاستخدام الماريوانا في الهند إلى نحو 800 قبل



ورقة الماريوانا

الميلاد، حيث يوصى بها للنزلة. وتظهر أيضاً الماريوانا في الأدب الطبي الصيني، في «تحفة المزارع الإلهية» *Divine Husbandman's Classic* الذي كتب في القرن الميلادي الأول. وتوصف كعلاج لضغط الأنثى والنقرس والرثية والمalaria والبري بري والإمساك وشرود الدهن. وفي القرن الثالث، كانت تؤخذ الأوراق كتنقيع أو تؤكل كاملة كمسكن لتفريج الألم أثناء الجراحة. ومن المشهور أن الملكة فيكتوريا استخدمت الماريوانا كمسكن، وفي القرن التاسع عشر كانت النبتة مسكناً قياسيلاً للألم الحيض والتشنجات. وبين سنتي 1840 و 1900، نشر أكثر من 100 بحث يوصي باستخدام الماريوانا كدواء.

الأفعال والاستخدامات الطبية بالنظر إلى تاريخ الماريوانا الطويل كعلاج طبي، ليس مفاجئاً أن تركى بين الحين والآخر كدواء لكل داء. كمسكن، يبدو أنها تفرج الألم بأدنى قدر من الآثار الجانبية، حيث تقيد على وجه الخصوص مرضى السرطان والإيدز الذين يخضعون للعلاج الكيميائي وللذين يعانون من التصلب المتعدد والشلل الدماغي وغير ذلك من الأمراض العضلية، يمكن أن تخفف الماريوانا فرط النشاط العصبي والتشنج العضلي. وتوفر النبتة علاجاً فعالاً للزرق *glaucoma* الذي يكون فيه ضغط العين مرتفعاً بصورة غير سوية، كما أنها تخفف ضغط الدم. وتفرج الماريوانا الربو وآلام الحيض وآلم الولادة والرثية والتهاب المفصل. وقد يكون لها شأن كمضاد للاكتئاب وهي تحدث على النوم. وتستخدم البذور في الطب الصيني كملين قوي يُحتمل جيداً، وبخاصة للإمساك عند المسنين

الأبحاث أظهرت الأبحاث الحديثة أن الماريوانا مسكن فعال ومركن وعمل مضاد للالتهاب. وقد ركزت الأبحاث على التتراهيدروكانابينول، لكن من الواضح أن معقد مكوناتها له مجال استخدام أوسع بكثير

تنبيه يمنع بموجب القانون زراعة الماريوانا أو حيازتها أو استخدامها في كثير من البلدان

الكبر الشائك

Capparis spinosa (Capparaceae)
Caper

الوصف شجيرة تعلو متراً واحداً، لها سوق شائكة من الخلف وأوراق بيضوية لحمية وبراعم خضراء وأزهار بيضاء كبيرة وعبثات حمراء في الخريف

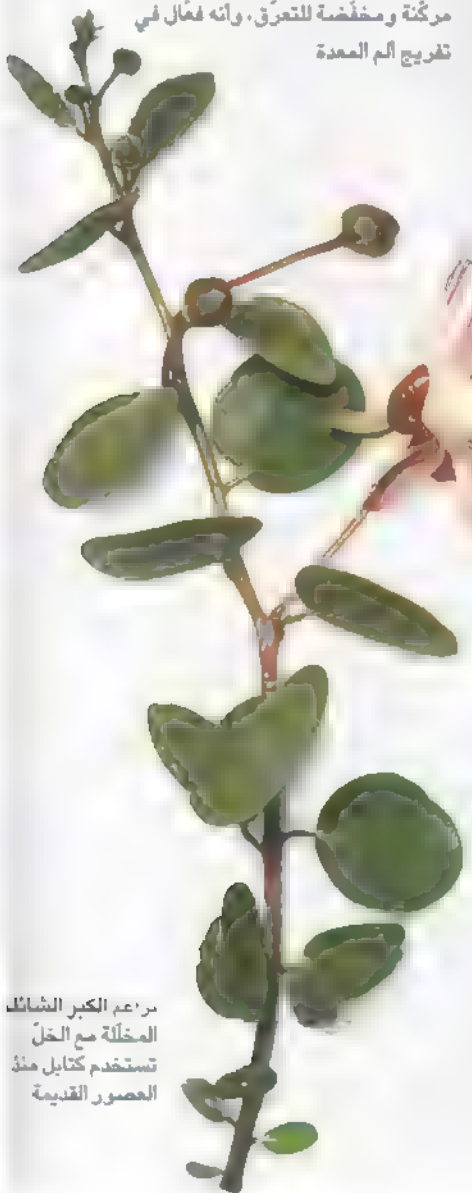
المنبت والزراعة الكبر الشائك موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في الأراضي البور وينمو في الغالب في أراضي الصحرية تجمع البراعم قبل تفتح الأزهار وتخلل لاستخدامها في الطبخ.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر واللحاء وبراعم الأزهار.

المكونات يحتوي الكبر على حمض الكبريك التاريخ والتراث رغم أن الكبر حظي بتقدير كبير كطعام حريف عند الإغريق، فقد كان يُعتقد أنه لا يناسب المعدة. ويبقى تابلاً شهيراً حتى اليوم

الأفعال والاستخدامات الطبية براعم الأثمار غير المتفتحة ملينة. ويعتقد أنها تخفف ألم المعدة إذا أعدت بشكل صحيح مع الخلّ اللحاء مر ومدر للبول ويمكن أن يؤخذ قبل الوجبات مباشرة لفتح الشهية ولحاء الجذر مطهر ويوقف النزيف الداخلي وهي تستخدم لعلاج الحالات الجلدية وضعف الشعيرات وسهولة التكدّم، كما تستخدم في مستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي النبتة لعلاج السلاق المهبلي vaginal thrush

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الكبر (*Capparis*) المختلفة كطعام في كل أنحاء العالم ولبعضها أيضاً خصائص طبية، مثل الكبر الأميركي (*C. cynophallophora*)، يؤخذ مغلي هذه النبتة للحض على بدء الحيض كما يستخدم أيضاً كسائل غرغرة لعدوى الحلق، ويمكن أن يوضع خارجياً لعلاج الحلا ويُعتقد أن الكبر الخشن (*C. horrida*) ذو خصائص مركنة ومخفضة للتحرق، وأنه فعال في تفريج ألم المعدة



براعم الكبر الشائك المخللة مع الخلّ تستخدم كتابل منذ العصور القديمة

الذي يتدفق من الشقوق في الثمرة غير الناضجة هو إنزيم مذيبي للبروتين ويساعد على الهضم

التاريخ والقرات استخدم عصير البابايا وأقناده واللثي في طب الأعشاب عند شعب العايا. وتستخدم الأوراق في أميركا اللاتينية المدارية كمطرية للحم

الأفعال والاستخدامات الطبية الاستخدام الطبي الرئيسي للبابايا هو كعميل هضمي. يمكن استخدام الأوراق والثمر (الثمار غير الناضجة فعالة بوجه خاص). يوضع لثي جذع الشجرة خارجياً لتسريع التئام الجروح والقروح والحبوب والتآليل والأورام السرطانية. وتستخدم البذور كطارد لطيف للديدان وللثي مفعول معادل، لكن أشد عنفاً ويمكن أخذ الأزهار في تقيع للحث على الحيض. ويفيد مغلي الثمار الناضجة في علاج الإسهال المستمر والزحار عند الأطفال. والثمرة الناضجة مليئة معتدلة وتستخدم الأوراق لتضميد الجروح.

العُصْفَرُ. قرطم الصبّاغين *Carthamus tinctorius* (Compositae) Safflower

الوصف عشبة حولية تعلق 90 سم لها أوراق شائكة ذات وريقات ست مستطيلة إلى بيضوية ومجموعات من الأزهار الصفراء النامية من محاور الأوراق.

المنبت والزراعة يعتقد أن هذه العشبة موطنها إيران وشمال غرب الهند وربما إفريقيا، وتوجد أيضاً في أميركا الشمالية والشرق الأقصى. تنمو في الأراضي البور وتُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور وزيت البذور.

المكونات يحتوي العصفر على الكارثون والليقنات ومتعددات السكريد.

التاريخ والقرات في طب الأعشاب الأميركي الشمالي في القرن التاسع عشر، استخدم العصفر للحث على التفرق والحض على بدء الحيض وكعلاج للحصبة

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، تُعطى الأوراق للحث على الحيض وتفرج ألم البطن. وتستخدم الأوراق أيضاً لتنظيف الجروح والقروح ولأمها وعلاج الحصبة. وفي الماثور العشبي الأنكلو أميركي، تُعطى الأزهار أيضاً كعلاج للحصى وطفح الجلد. وزيت البذور غير المصفى مسهل

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن أزهار العصفر يمكن أن تخفف مرض الشريان التاجي وتقلل مستويات الكوليسترول. يحتوي العصفر على متعددات السكريد التي ثبت أنها تنبه الوظيفة المناعية عند الفئران. ويخفض زيت العصفر مستويات الكوليسترول أيضاً.

تنبيه لا تؤخذ البذور أو الأزهار أثناء الحمل (زيت البذور المصفى مأمون الاستعمال)

أوراق حبة القلب
توضع لتفريج
المفاصل المؤلمة

الأعشاب الهندي، يستخدم جذر حبة القلب لبدء الحيض المتأخر وتفرج ألم الظهر والتهاب المفاصل. وتنبه الأوراق دوران الدم المحلي وتوضع على المفاصل المؤلمة للمساعدة في تسريع إزالة السموم. ويعتقد أيضاً أن البذور تساعد في علاج التهاب المفاصل. وللنبته ككل خصائص مركنة تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

البابايا، العنب الهندي *Carica papaya* (Caricaceae) Papaya

الوصف شجرة عشبية تنمو بسرعة كبيرة لتعلق 8 أمتار. لها أوراق مفصصة وأزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية ذات بذور سوداء تزن نحو 5 كلغ.

المنبت والزراعة البابايا موطنها أميركا المدارية، وتُزرع اليوم في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الثمرة واللثي (اللاتكس) والأوراق والأزهار والبذور.

المكونات تحتوي ثمرة البابايا على إنزيمات بروتوليتية (باباين وكيومباباين) وقليل من قلواني الكارباين. الباباين الموجود في اللثي الحليبي الأبيض

كيس الراعي

Capsella bursa-pastoris syn.
Thlaspi bursa-pastoris (Cruciferae)
Shepherd's Purse

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول ذات ساق منتصب ووردية من الأوراق القاعدية وأزهار رباعية البتلات وقرون بذور قلبية الشكل.

المنبت والزراعة يعتقد أن موطن كيس الراعي أوروبا وآسيا، وهو موجود اليوم في معظم المناطق المعتدلة وينمو بوفرة كالأعشاب. يُجنى على مدار العام

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي على الفلافونيات ومتعددات الببتيد والكولين والاستيكرولين والهستامين والتيرامين.

التاريخ والقرات يُشتق اسم هذه النبتة من مظهر قرون البذور. وفي أثناء الحرب العالمية الأولى، عندما لم يكن بالإمكان الحصول على الأدوية العشبية القياسية لوقف النزيف، خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103) والإرغوت (*Claviceps purpurea*، في بريطانيا، استخدم كيس الراعي كبديل عنها)

الأفعال والاستخدامات الطبية من أفضل الأدوية لمنع النزيف أو وقفه، ولطالما كان علاجاً محدداً للنزيف الرحمي الحاد. وفي حين أن كيس الراعي أضعف مفعولاً في هذه الناحية من الإرغوت، إلا أن ليس له سمية الإرغوت ويحتمله الجسم بشكل أفضل يمكن استخدامه لكل أنواع النزيف، من الرعاف إلى الدم في البول. وهو عشبة قابضة تظهر السبيل البولي في حال التهاب المثانة، ويؤخذ للإسهال. ويستخدم في الطب الصيني لعلاج الزحار ومشكلات العين.

الأبحاث توحى التقارير بأن النبتة مضادة للالتهاب وتخفض الحمى.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل

الاستخدام الذاتي النزيف الحيضي الشديد. ص 315.

اللوبيلية القرمزية، حبة القلب *Cardiospermum* spp. (Sapindaceae) Balloon Vine

الوصف متسلقة معمرة معبلة تعلق 3 أمتار، لها أوراق مركبة وأزهار بيضاء صغيرة وبذور سوداء.

المنبت والزراعة توجد حبة القلب في المناطق المدارية حول العالم

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور.

المكونات تحتوي معظم أنواع اللوبيلية على غليكوزيدات سيانوجينية

التاريخ والقرات يُنظم الامازونيين المحليون بذور حبة القلب في عصائب للاذرع تكبس لطرد الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الكراويا

Carum carvi (Umbelliferae)

Caraway

الوصف نبتة حولية عطرية تعلق 60 سم. لها ساق مضلعة وأوراق ريشية وخيم من الأزهار البيضاء في أواسط الصيف. تحتوي المحافظ المفتحة على بذرتين رفيعتين

المنبت والزراعة تنمو الكراويا في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا. وتفضل المواقع المشمسة حتى ارتفاع 2000 متر فوق سطح البحر. تزرع في أوروبا وروسيا وشمال إفريقيا والولايات المتحدة، وتجمع البذور ناضجة في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري

المكونات تحتوي الكراويا على زيت طيار ذي محتوى عال من الكارفون (40-60%) وفلافونيات ومتعددات سكرية وزيت ثابت.

التاريخ والوراثة بذرة الكراويا تصرف كل توازل الرأس والمعدة الناشئة عن البرد... ولها مفعول معتدل يطرد الريح ويدبر البول (نيكولاس كليبير، الطبيب الإنكليزي، 1652). ويشيع استخدام البذور في الطهي



الكراويا
مصبرة تشجع
ومدرة للبول
ومفتحة وهي
علاج لصيف
مناسب
للأطفال

الأفعال والاستخدامات الطبية للكراويا لمفعول

مماثل لمفعول اليانسون (*Pimpinella anisum*)، ص (246) والشمار (*Foeniculum vulgare*)، ص (210)

تلطف البذور السبيل البولي لكونها مضادة لتشنج فتعمل على العضلات المعوية مباشرة لتفرج المغص فضلاً عن كل أنواع التفاخ وتطبل البطن وهي تنعش النفس وتفتح الشهية وتضاد عدم انتظام القلب الناتج عن فرط الريح الهضمي كما أن البذور مدرة للبول ومفتحة ومقوية، وغالباً ما تستخدم في أدوية التهاب القصبات والسعال، لا سيما الخاصة بالأطفال.

والكراويا مشهورة بزيادة در حليب الثدي. والزيت العطري المخفف علاج مفيد للجرب

الأبحاث للكراويا تأثير مفيد على التشنجات المعوية وانتفاخ البطن أكدته الأبحاث.

تنبيه لا يستخدم الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الكستناء، القسطل

Castanea sativa (Fagaceae)

Sweet Chestnut

الوصف شجرة معبلة تعلق 30 متراً. لها لحاء رمادي إلى فضي أملس وأوراق رمحية خضراء غامقة وهزيرات ذكورية وأنثوية وغمد شائك يحتوي على جوزتين أو ثلاثة بنية لامعة

المنبت والزراعة الكستناء موطنها حوض البحر المتوسط وآسيا الصغرى والقوقاز، وتنمو بحرية في أوروبا، بما في ذلك بريطانيا، تزرع لأخشبها وجوزها الذي يُجنى في الخريف

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء

المكونات تحتوي الكستناء على حموض التنيك والبلاستوكينونات واللثة

التاريخ والوراثة يؤثر أن شجرة الكستناء حُملت من تركيا إلى سردينيا ومن هناك انتشرت لاحقاً في أوروبا ووصلت إلى بريطانيا مع الرومان الجوز طعام مغذ يمكن تحميصه أو تقنيد (تخلينه بالسكر) أو طحنه وتضاف الأزهار أحياناً إلى مزج التبغ العطرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ نقيع أوراق الكستناء لعلاج الشاهوق والتهاب القصبات والنزلة القصية. يشد هذا المستحضر الأغشية المخاطية ويكبح السعال المؤلم ولمفلي الأوراق أو اللحاء قيمة كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وقد يؤخذ للإسهال. وتستخدم الأوراق في علاج الحالات الرثيئة ولتخفيف ألم أسفل الظهر ولتفريغ المفاصل أو العضلات المتوترة أيضاً

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الموهيكان في أميركا الشمالية نقيعاً من أوراق الكستناء الأميركية (C.

(dentata) لعلاج الشاهوق، في كتاب «التاريخ الطبي» لكارولينا الشمالية، المنشور سنة 1737، يفيد جون بريكل Brckell بأن «أوراق أو لحاء الشجرة المغلية في النبيذ مفيدة لمواجهة فرط التريفة».



جوز الكستناء طعام مغذ وأوراقها مفيدة لعلاج السعال

القات

Catha edulis (Celastraceae)

Khat, Chata

الوصف شجرة تعلق 15 متراً لها أفناد مائلة إلى الحمرة وأوراق بيضوية جلدية وأزهار صغيرة صفراء أو بيضاء

المنبت والزراعة القات موطنه الشرق الأوسط والقرن الإفريقي، يفضل الأراضي المعبشة والأحوال الجافة يزرع في إثيوبيا والصومال وشرقي إفريقيا وشبه الجزيرة العربية

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأفناد

المكونات يحتوي القات على قلوانيات شبيهة بتلك الموجودة في أنواع العد (*Ephedra*)، وعلى

نوربسيديولفدين (حتى 1%) وإفدرين وحموض التنيك وزيت طيار. وقلوانيات الإفدرين تنبه الجهاز العصبي

المركزي وهي مضادة للأرجية وكابنة للشهية

التاريخ والوراثة يؤخذ القات في بعض البلاد الإفريقية وبلاد الشرق الأوسط كمنبه ومقو وكانت لشهية يُعطي القات مقعولاً شبيهاً بمفعول أوراق الكوكبة (*Erythroxylum coca*)، ص (204)، سواء كان منقوعاً أم مدخنأ أم مضغوفاً ولم يتضح إن كان القات يُسبب الإدمان أم لا. لكن الإقلاع عنه يمكن أن يسبب lethargy

الأفعال والاستخدامات الطبية القات يستخدم

أساساً كمقار اجتماعي، يوضع طازجاً أو يؤخذ كنقيع لعلاج أمراض مثل الملاريا، وفي إفريقيا، يؤخذ في

الشيوخوخة لتنبية الوظيفة العقلية وتحسينها ويستخدم القات في ألمانيا لمواجهة البدانة.

تنبيهات قد يسبب القات الصداع وارتفاع ضغط الدم وفرط تنبيه عام إن استخدم مدة تزيد على بضعة

أسابيع لا يؤخذ أثناء الحمل

التاريخ والتراث ثمة وصفة مصرية قديمة لصناعة دهن ثور معطره تتطلب 2 كغ من بذور العيس الجبلي لكل كغ من دهن الثور. والثمرة صالحة للأكل (رغم أنها نادرة ما تؤكل اليوم) ويمكن صناعة المربي منها

الاستخدامات والأفعال الطبية نظراً للخصائص القابضة لأوراق العيس الجبلي وشارها، يمكن استخدامها كعلاج. تعتبر الثمرة أكثر فعالية وبخاصة قبل أن تنضج تماماً، ويؤخذ مغلي من الاثنين لخفض نزيف الحيض الشديد ونزيف الرحم أثناء الحيض ويمكن استخدام الثمرة والأوراق لجعل الأغشية المخاطية تنقبض في حالات القروح الهضمية والإسهال والحرار

القنطريون العنبري، الترنشاه

Centaurea cyanus (Compositae)
Cornflower

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول تملو 90 سم لها ساق متعددة الفروع ووردية قاعدية من الأوراق وأزهار زرقاء سماوية في الصيف

المنبت والزراعة القنطريون العنبري موطنه الشرق الأدنى وينمو في البرية في كل المناطق المعتدلة، وغالباً في حقول الحبوب. تجمع الأزهار فور تقفحها.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور والأوراق

المكونات يحتوي القنطريون العنبري على الهمالونيات ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك السينيوسين) والاسيتيلينات والكومارينات والسينيوسين مضاد حيوي ضعيف.

التاريخ والتراث ذكرت الخصائص الطبية للقنطريون العنبري لأول مرة في القرن الثاني عشر في كتابات هيلدغارد البنيجيني وفي وقت لاحق، أوصى العشاب بياراندريا ماتيوولي (1501-1577) Mattioli

بإستخدامها على أساس مذهب التوافق الذي يرى بأن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي قد تشفيها ويمثل لون القنطريون العنبري الأزرق الغامق العيون السليمة ولذلك أصبح علاجاً لأمراض العين

الاستخدامات والأفعال الطبية لا يزال

القنطريون العنبري يستعمل في طب الأعشاب الفرنسي كدواء للعيون (يستخدم المقيع المصفى غسولاً للعيون وتوضع البتلات بمثابة لبخة)، لكن الآراء تختلف بشأن فعاليته. وتؤخذ البتلات أيضاً كمقوّم ومنبه يحسّن الهضم وربما يدعم الكبد فضلاً عن تحسين مقاومة العدوى وتستخدم البذور كملين معتدل للأطفال ويستخدم مغلي الأوراق لعلاج الشكاوى الرثية

الأنواع ذات الصلة كان القنطريون (الأسمر *C. scabiosa*) يشكل جزءاً من مرهم يُصنع في القرون الوسطى لإبراء الجروح وعلاج العدوى الجلدية

الاستخدام الذاتي التهاب الملتحمة، ص 310.

الأرز

Cedrus spp. (Pinaceae)
Cedar

الوصف أرز لبنان (*C. libani*) شجرة جليلة ذات قمة مسطحة تملو 40 متراً لها أوراق إبرية خضراء غامقة وأكواز مخروطية ويملو أرز الهماليا (*C. deodra*) 85 متراً

المنبت والزراعة أرز لبنان موطنه الغابات الجبلية في لبنان وجنوبي غرب تركيا وأرز الهماليا موطنه منطقة الهماليا وينمو على ارتفاع 1050 إلى 3600 متر عن سطح البحر

الأجزاء المستخدمة الأوراق والخشب والزيت العطري

المكونات يحتوي الزيت الطيار على السيدرين (50%) والأتانتول والأتانتون (أرز الأطلس *C. atlantica* قسب).

التاريخ والتراث ربما استخدم أرز لبنان لبناء الجنائن المعلقة في بابل وهيكلي سليمان ويستخدم الزيت منذ آلاف السنين في البخور والعمود والتحنيط

الأفعال والاستخدامات الطبية أرز لبنان مطهر ومقشع يعمل على تطهير السبيل التنفسي. وتستخدم أوراق أرز الهماليا في طب الأعشاب الهندي لعلاج التدرن (السل). ويُعطى خشب القلب heartwood أيضاً

كمغلي لمشكلات الصدر الحمية مثل التهاب القصبات الحاد، وللأرق والداء السكري يُقطر الزيت العطري لخشب الأرز من أرز الأطلس (*C. atlantica*)، موطنه المغرب) والأزر الأحمر أو عرعر فرجينيا (*Juniperus virginica*)، موطنه أميركا الشمالية). والزيت مطهر قوي وقابض ومدّر للبول ومقشع ومركّن عندما يخفف ويدلك به الجلد، يعالج النزلة وعداوي الصدر والتهاب المثانة. ويستخدم أيضاً لعلاج جروح الجلد وقروحه. وفي الطب الأيورفيدي يوصف الزيت العطري لخشب الأرز للسلس والجذام

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للأرز داخلياً إلا بإشراف اختصاصي

الميس الجبلي

Celtis australis (Ulmaceae)
Southern Nettle Tree

الوصف شجرة معبلة مقببة تملو 25 متراً لها أوراق رمحية وأزهار خضراء وثمار دائرية صغيرة أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة الميس الجبلي موطنها منطقة البحر المتوسط وجنوبي غرب آسيا، وتزرع أيضاً كشجرة حدودية في إيطاليا وفرنسا

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار.

المكونات تحتوي على حموض التنيك والثا.

السبانطوس الأميركي

Ceanothus americanus (Rhamnaceae)
New Jersey Tea

الوصف جنبه معبلة تملو نحو 1.5 متر. لها أوراق خضراء باهتة وعناقيد من الأزهار البيضاء

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أميركا الشمالية يُقَلع جذرها في الربيع وأوراقها في الصيف

الأجزاء المستخدمة الجذر ولحاء الجذر والأوراق

المكونات يحتوي السبانطوس الأميركي على حموض التنيك والقلوانيات والراتينج ومادة مخثرة

التاريخ والتراث استخدم جذر السبانطوس الأميركي ولحاء الجذر بشكل واسع من قبل الأميركيين لتحليب لعلاج الحمى ومشكلات الأغشية المخاطية مثل النزلة والتهاب الحلق واستخدمت قبيلة الشيروكي دهوناً مصنوعة من الجذر لعلاج سرطان الجلد وأثناء

حرب الاستقلال الأميركية، كانت أوراق السبانطوس الأميركي تخمر كبديل للشاي ويبدو أن النبتة تساعد في تحنّز الدم

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السبانطوس الأميركي من أجل التهاب الحلق والتهاب القصبات والربو والسعال لأنه قابض ومقشع ومضاد للتشنج. وعلى غرار النباتات الأخرى التي تحتوي على مقادير ملحوظة من حموض التنيك، استخدم لعلاج إسهال والحرار

ASCHENY ويعتقد يصنع مركب يحفز ضغط الدم

الأنواع ذات الصلة سبانطوس المكسيكي *C. azurea* يستخدم كعلاج للحمى



السبانطوس
الأمريكي
يساعد في خفض
ضغط الدم



خز الصخور يستخدم لتخفيف السعال وعلاج النزلة له أيضاً مفعول مرق ومطف للسبيل الهضمي

أوروبا ومناطقها الألبية. يزدهر في المناطق دون القطبية والجبلية على الصخور وعلى لحاء الأشجار وبخاصة الصنوبرية. يجنى على مدار السنة

الجزء المستخدم للتبنة بأكملها

المكونات يحتوي خبز الصخور على حموض اشنية (بما في ذلك حمض الاستيك) ونحو 50% من متعددات السكر. وحمض الاستيك وغيره من الحموض الاشنية صادات (مضادات حيوية) قوية

التاريخ والتراث يستخدم خبز الصخور منذ العصور القديمة كعلاج للسعال. ويستخدم في الطب الشعبي الأوروبي كعلاج للسرطان

الأفعال والاستخدامات الطبية خبز الصخور يطفئ الأغشية المخاطية للصدر لأنه مطر قوي. ويصاّد النزلة ويسكن السعال الجاف والشديد. ويساعد بوجه خاص كعلاج للأمعاء، وذلك مزيج فريد تقريباً في الأعشاب الطبية. لذا يحظى بتقدير في كل المشكلات الهضمية المزمنة، مثل متلازمة الأمعاء الهيجية. وخبز الصخور طارد لطيف للديدان ويمكن أن يكون مفيداً في بعض العدوي الهضمية على ضوء أبحاث أوروبية حديثة

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 107

البابونج

Chamaemelum nobile syn.

Anthemis nobilis

(Compositae)

Roman Chamomile

الوصف نبتة معمرة عطرية تعلو 50 سم. لها أوراق ريشية ورؤيسات زهرية تشبه زهرة الربيع

المنبت والزراعة البابونج موطنه غربي أوروبا ويؤرع اليوم في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق المعتدلة أيضاً. تجنى الأزهار عندما تتفتح في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري

المكونات يحتوي البابونج على نحو 1.75% من الزيت الطيار (بما في ذلك استرات حمضي التيمليك

المنبت والزراعة الخروب موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، يزدهر في التربة الفقيرة والمناخات المعتدلة الدافئة. ويقال إنه «يرغب في رؤية البحر»، يؤرع لثمرة ويؤجنى في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمر واللحاء **المكونات** تحتوي الثمرة على ما يصل إلى 70% من السكريات والدهون والنشاء والبروتينات والفيتامينات وحموض التنيك

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كانت قرون الخروب تمزج مع العصيدة والعسل والشمع كعلاج للإسهال كما تظهر في وصفات لطرد الديدان وعلاج ضعف البصر وعداوي العين. وفي القرن الميلادي الأول، كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس أن الخروب يفرّج ألم المعدة وينظم الهضم. وكان الخروب هاماً في طقوس الكنيسة المسيحية المبكرة. واستخدم لبّ

القرن منذ أقدم كطعام ملو. وبشكل هذا اللب دقيق أساس مشروبات المكبة لذلك



الخروب طعام مفيد ودواء على حد سواء

الأفعال والاستخدامات الطبية قرون الخروب مغذية وملينة معتدلة نظراً لارتفاع محتوى السكر فيها غير أن ملهى اللب مضاد للإسهال أيضاً ويساعد في تطهير الأمعاء وتفريج التهيّج فيها

تبدو هذه التأثيرات متناقضة، لكن الخروب مثال على كيفية استحابة الجسم للأدوية العشبية بطرق مختلفة تبعاً لطريقة إعداد العشبة والمشكلة الطبية. اللحاء قابض قوي ويؤخذ مغلي منه لعلاج حالات الإسهال

خزّ الصخور

Cetraria islandica

(Parmeliaceae)

Iceland Moss

الوصف أشنة صفراء إلى خضراء تنمو في الأجمات الجلدية المتموجة وتمتد فطرها 8 سم **المنبت والزراعة** خز الصخور موطنه شمالي

عرق الذهب المخزني

Cephaelis ipecacuanha

(Rubiaceae)

Ipecacuanha

الوصف جنبه صغيرة ذات ساق رفيعة تعلو 30 سم لها بضع أوراق مستطيلة وأزهار صغيرة بيضاء وعبات أرجوانية إلى سوداء

المنبت والزراعة تنمو هذه العشبة في أميركا الجنوبية، وبخاصة البرازيل. تفضل الأحياء الظليلة الرطبة. جرّبت زراعتها في جنوبي شرق آسيا، لكن نجاحها كان محدوداً. يُقَلع جذر النبتة بعد بلوغها عامها الثالث عندما تزهر

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور **المكونات** يحتوي عرق الذهب المخزني على قلوانيات الإريكينولين وحموض التنيك والفليكوزيدات القلوانيات مقشعة وتسبب القيء والإسهال عند أخذها بجرعات كبيرة. وهي أيضاً مضادة قوية للأميبية

التاريخ والتراث وصل عرق الذهب المخزني إلى أوروبا سنة 1672 وحقق شهرة كعلاج للزحار dysentery لكن العلاج اثار جدالاً فقد بدا أنه ناجح في بعض الحالات وعديم التأثير في حالات أخرى. ويمكن الآن معرفة السبب. فهناك نوعان من الزحار، أميبي وعصوي. العشبة مضادة قوية للأميبية لكن تأثيرها ضعيف على العصيات

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال عرق الذهب المخزني يستخدم في طب الأعشاب وهو مذكور في معظم دساتير الأدوية الوطنية. وهو من أوثق الحقيثات، وتكفي جرعة معتدلة لتنبيه القيء إلى أن تفرغ المعدة محتوياتها، وهو مفيد على وجه الخصوص عند تجاوز جرع الأدوية. وعرق الذهب المخزني مقشع عند تناوله بجرع صغيرة. ويشيع وجوده في كثير من أدوية السعال المرخص باستعمالها، ويستخدم في علاج التهاب القصبات والشهاوق. كما يستخدم للزحار الأميبي

تنبيهات لا يستخدم الجذر أو الجذمور تؤخذ الصيغ المحتوية على عرق الذهب المخزني بعناية وتنوع التعليمات المطبوعة بدقة فقد حدثت عدة وفيات نتيجة الإفراط في الجرعة

الخروب، الخرنوب

Ceratonia siliqua

(Leguminosae)

Carob

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق مركبة وأزهار خضراء وثمره كبيرة بنفسجية إلى بنية (قرون الحبوب)

بقلة الخطاطيف، عروق الصبّاغين *Chelidonium majus* (Papaveraceae) Greater Celandine

الوصف عشبة معمرة ذات ساق رفيعة تعلو 90 سم لها وريقات مسننة صفراء إلى خضراء وأزهار رباعية البتلات تظهر في عناقيد في أواخر الربيع

المنبت والزراعة بقلة الخطاطيف موطنها أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، وتزدهر قرب مساكن البشر مفضلة الأراضي البور وجانبي أشجار الأسيجة والأماكن الرطبة. تجمع الأجزاء الهوائية للعشبة في أواخر الربيع وأوائل الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والنسغ

المكونات تحتوي بقلة الخطاطيف على قلوانيات الإيزوكينوليين بما في ذلك الألوكرينيونين والبروس والكليدونين والسبارتين. وكثير من هذه القلوانيات مسكن الكليدونين مضاد للتشنج ويخفض ضغط الدم، وبالمقابل السبارتين يرفعه

التاريخ والقرآن غالباً ما تعتبر بقلة الخطاطيف في الطب الشعبي علاجاً لكل الأمراض وقد استخدمت منذ آلاف السنين لعلاج البصر وتصفيته، وبخاصة السد ووفقاً لبليونس وديسقوريدس (وكلاهما كتباً في القرن الأول الميلادي)، استخدمت الخطاطيف للنسغ المتدفق من السوق والأوراق المقصوفة كوسيلة لشحذ بصرها. وفي القرن السابع عشر اختير العشاب نيكولاس كليبير Culpeper هذا الاعتقاد القديم بوضع النسغ على عيون طيور الخطاطيف الصغيرة ليرى إن كان ذلك يحسن بصرها

الأفعال والاستخدامات الطبية تعمل بقلة الخطاطيف كمركّن معتدل وترخي عضلات الأنابيب القصبية والأمعاء وأعضاء أخرى. وفي المأثور الشعبي العربي والصيني، استخدمت لعلاج التهاب القصبات والشاهوق والربو. ويمتد مفعول العشبة المصادد ششع إلى المرارة حيث تساعد في تحسين تدفق الصفراء، وذلك يفسر جزئياً استخدامها في علاج اليرقان وحصى المرارة والم المرارة، فضلاً عن سمعتها القديمة كمعشبة مضادة للسم غير أن مفعول بقلة الخطاطيف المركّن لا يمتد إلى الرحم، فهي تتسبب في تقلص عضلات هذا العضو. توضع العشبة خارجياً لتلطيف الحالات الجلدية مثلاً الإكزيمة والحض على شفائها. ويوضع نسغ بقلة الخطاطيف على التآليل والسعفة ringworm والأورام الجلدية الخبيثة التي تتفكك بسطء نتيجة لمفعول إنزيمات المدبوبة للبروتينات

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي لا

تؤخذ بقلة الخطاطيف أثناء الحمل. تخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان

المنثور الأصفر *Cheiranthus cheiri* (Cruciferae) Wallflower

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تعلو 45 سم، لها أوراق رمحية وأزهار صفراء إلى برتقالية تظهر في الربيع

المنبت والزراعة المنثور الأصفر موطنه جنوبي أوروبا ويوجد اليوم في كل أنحاء أوروبا. ينمو على الجروف والجدران القديمة، وهو نبتة حداثق شائعة الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار

المكونات تحتوي العشبة على الكيرانتين وغيره من الفليكوزيدات الفعالة في القلب

التاريخ والقرآن في سنة 1735 وصف العشاب الإيرلندي كايوغ K'Eogh المنثور الأصفر قائلاً: يحض على التبول والحيض ويطرد الجنين المبيض والخصا إذا ما شرب مغلي الأزهار المجففة،

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن المنثور الأصفر استخدم سابقاً كمدر للبول، إلا أن مفعوله القوي في القلب لم يكن معروفاً. فهو مقو قلبي بجرعات صغيرة، يدعم القلب المصاب بقصور بطريقة مماثلة للديجيتال الأرجواني (*Digitalis purpurea*، ص 199)، وهو سام بجرعات غير صغيرة، لذا نادراً ما يستخدم في طب الاعشاب.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي، لا يؤخذ أثناء الحمل



استخدم الطبيب الإغريقي ديسقوريدس (القرن الأول ميلادي) جذور المنثور الأصفر لعلاج النقرس

والأنجليك والكامازولين)، ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات والكومارينات وحموض الفينوليك

التاريخ والقرآن لطالما حظي البابونج بتقدير كنبية طبية في بريطانيا. ورغم أنه يحمل نعت «روماني» في اسمه بالانكليزية، إلا أنه لم يزرع في روما حتى القرن السادس عشر، ولعله وصلها من بريطانيا.

الأفعال والاستخدامات الطبية البابونج علاج للجهاز الهضمي وغالباً ما يستخدم بشكل متبادل مع النعنع (*Chamomilla*)

recutita (ص 76) لكن لنقيع البابونج مفعول مر أقوى من البابونج. وهو علاج ممتاز للفتان والقيء وعسر الهضم وفقدان الشهية. كما أنه مركّن ومضاد للتشنج ومسكن معتدل يفرّج المغص وغيره من الآلام التشنجية وعن طريق تنبيه الإفراعات الهضمية وإرخاء عضلات المعى، يساعد في تسوية الوظيفة الهضمية ويمكن أيضاً أخذ البابونج للصداع والشقيقة، حتى للأطفال خصائصه المحوطة المضادة للالتهاب والمضادة للارحية تجعله مفيداً عند وضعه على الجلد المتهيج

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي، ويخضع الزيت العطري لقيود قانونية في بعض الدول

النّد السنبلّي

Chamaenerion angustifolia syn.
Epilobium angustifolium (Onagraceae)
Rose Bay Willow Herb

الوصف نبتة معمرة تعلو مترين، لها ساق منتصبه وأوراق رفيعة وسنابل طويلة من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية

المنبت والزراعة توجد هذه العشبة في أوروبا وغربي آسيا وتنمو في المناطق المكشوفة وأسيجة الأشجار وفي الأراضي البور. تجنى عندما تزهر في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

التاريخ والقرآن كانت أوراق النّد السنبلّي تؤخذ في أوروبا بمثابة شاي قابض وفي سيبيريا يصنع شراب كحولي من هذه العشبة ومن الفاريقون قاتل الذباب

(*Amanita muscaria*)

الأفعال والاستخدامات الطبية النّد السنبلّي قابض ومطريعالج الإسهال والتهاب القولون المخاطي ومتلازمة الأمعاء الهيجية. ويصنع منه مرهم لتلطيف مشكلات الجلد عند الأطفال. ويستخدم النّد السنبلّي في ألمانيا والنمسا لعلاج مشكلات البروستات

حشيشة البحص*Chimaphila umbellata* (Ericaceae)**Pipsissewa****الوصف** نبتة دائمة الخضرة متعددة السوق تعلو 20

سم. لها أوراق إسفينية لماعة وعناقيد صغيرة مهملحة من الأزهار البيضاء المشوبة بالاحمر

المنبت والزراعة حشيشة البحص موطنها أميركا الشمالية وأوروبا وآسيا. تنمو في الأجراف والامكن الظليلة وفي التربة الرملية تجمع الأوراق في الصيف**المكونات** تحتوي حشيشة البحص على كينونات مائية (بما في ذلك الأربوتين) وفلافونيات وثلاثيات التربين وساليسيلات الميتيل وحموض الفينيك

وللكينونات المائية مفعول مطهر ملحوظ في السبيل البولي

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة البحص على نطاق واسع من قبل الأميركيين الشماليين المحليين للبحث على التعرق وعلاج الحفائ. بما في ذلك التيفوس، واستخدمه المستوطنون الأوروبيون للرثية (الروماتيزم) ومشكلات البول والكلى. وقد أدرجت في دستور أدوية الولايات المتحدة بين عامي 1820 و1916.**الأفعال والاستخدامات الطبية** حشيشة البحص قابضة ومقوية ومدرّة للبول، تستخدم بشكل رئيسي كتنقيح لمشكلات السبيل البولي، مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل، وتوصف أيضاً لحالات أكثر خطورة مثل السيلان gonorrhea وحمى الكلّى. وعن طريق زيادة تدفق البول، تنبّه إزالة الفضلات من الجسم، لذا تفيد في علاج الرثية والنقرس ويمكن وضع الأوراق الغضة خارجياً على المفاصل الرثوية أو العضلات، فضلاً عن الحبوب والقروح والتورّمات**الأبحاث** في اختبارات أجريت على الحيوانات، سم

أوراق حشيشة البحص تخفض مستويات السكر في الدم

زهرة الثلج الفيرجينية، زَرْبُوك فيرجينيا*Chionanthus virginicus* (Oleaceae)**Fringe Tree****الوصف** جنبه أو شجرة معلقة تعلو 10 أمتار لها أوراق إهليلجية خضراء غامقة وسوق مزهرة طويلة وسنابل من الأزهار البيضاء تنشق ثماراً بيضوية ورقاً غامقة**المنبت والزراعة** زهرة الثلج الفيرجينية موطنها الولايات المتحدة وتنمو من بنسلفانيا حتى فلوريدا وتكساس جنوباً. وتوجد اليوم في شرقي آسيا، وتزدهر على ضفاف الأنهار وفي المناطق الشجرية الرطبة يُقَلع الجذر في الربيع أو الخريف، في فيرجينيا وكارولينا الشمالية على الأغلب**الشاي المكسيكي، الزَرْبُوك***Chenopodium ambrosioides*

(Chenopodiaceae)

Wormseed**الوصف** عشبة حولية تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية مسننة وأزهار صفراء إلى خضراء في عناقيد دائرية تنفتح في الصيف وتعطي بذوراً سوداء صغيرة في الخريف**المنبت والزراعة** الشاي المكسيكي موطنه أميركا الوسطى والجنوبية ومطقة الكاريبي ويزرع على نطاق واسع في ميريلاند بالولايات المتحدة وفي الصين.**الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية والرووس المزهرة**المكونات** يحتوي الشاي المكسيكي على زيت طيار (نحو 90% أسكاريدول، فضلاً عن الجيرانيول

وساليسيلات الميتيل) وصابونينات ثلاثية إسترينويد الأسكاريدول طارد قوي للديدان

التاريخ والتراث علاج عشبي يستخدم منذ قرون واستخدمته قبيلة المايا في أميركا الوسطى لطرد الديدان. وفي أواسط القرن الثامن عشر، قرّس استخدام الطبّي للشاي المكسيكي في شرقي الولايات المتحدة وقد استخدمه المستوطنون الأوروبيون للتخلص من الديدان، وبخاصة عند الأطفال، وصنع شعب الكاتاوبا لبخة منه لإزالة سمّ عضات الأفاعي وغير ذلك من السموم.**الأفعال والاستخدامات الطبية** الشاي

المكسيكي مشهور بشكل رئيسي بقدرة على طرد الديدان، وبخاصة الديدان البانرية والشصية. غير أنه يستخدم أيضاً في الأميركيكتين كعلاج هضمي، حيث يؤخذ عامة لتسكين المص والام المعدة. وللشاي المكسيكي خصائص مصادة للتشنج فمفلي الأوراق أو النبتة بأكملها يفرّج عدداً من المشكلات المعديّة المعويّة. ويستخدم الشاي المكسيكي في علاج السعال التشنجي والربو نظراً لمفعوله المرخي للعضلات وللسه أيضاً استخدامات خارجية، إذ يوضع العصير المستخلص من النبتة بأكملها كفسول للربو اسير ويُعتقد أن النبتة بأكملها لها خصائص لاثمة للجروح

الأنواع ذات الصلة يستخدم كثير من أنواع *Chenopodium* قطعاً، وبعضها يستخدم طبياً الكيوا (*C. quinoa*) يُنتج حبوب الكيوا التي تؤكل بشكل رئيسي في تشيلي وبوليفيا والبيرو، وتستهلك اليوم بشكل متزايد في كل أنحاء العالم وتستخدم بذورالاثنية الاسترالية (*C. rhadinostachyum*) كقطعاً من قبل السكان الأصليين في وسط أستراليا ويؤكل السبانخ البرّي (*C. bonus-henricus*)، وهو نوع موطنه أوروبا، بمثابة خضرة ويستخدم طبياً لعلاج فقر الدم**تنبيهات** لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي الشاي المكسيكي سام عندما يؤخذ بجرعات مفرطة. لا يؤخذ أثناء الحمل. وتخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان**الخليون الأمرط، زهرة السِّلْحَفَة المرداء***Chelone glabra* (Scrophulariaceae)**Balmony****الوصف** عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها أوراق رفيعة وسنابل قصيرة من الأزهار البيضاء العاجية إلى الأرجوانية مزدوجة الشفة.**المنبت والزراعة** الخليون الأمرط موطنه شرقي أميركا الشمالية، وهو يزدهر في موطن كالمستنقعات والأجراف الرطبة وضفاف الأنهار. ويستتبت من البذور في الربيع ويجنى عندما يزهر في الصيف أو الخريف**الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية**المكونات** يحتوي الخليون الأمرط على راتينجات ومواد مرّة**التاريخ والتراث** اسم جنس الخليون الأمرط يعني السلحفاة باليونانية، ما يشير إلى شبه رؤسات الأزهار المزعوم برأس السلحفاة**الأفعال والاستخدامات الطبية** الخليون الأمرط علاج مرّ قوي يستخدم بشكل رئيسي لعلاج حصى المرارة ومشكلات المرارة الأخرى. وهو ينبّه تدفق الصفراء وذو مفعول ملين معتدل. يمكن تناوله لتفريج الغشيان والقيء والمغص المعوي ولطرد الديدان ويمكن أن يكون أيضاً مضافاً للاكتئاب

والخليون الأمرط

علاج ملائم

للأطفال



الخليون الأمرط مفيد لمشكلات المرارة نظراً لخاصيته المنبهة للصفراء

وطحلب إيرلندا لشتي القوام قليل الملوحة، وهو مفيد مفيد أثناء النقاهة، عندما توضع هذه العشبة المطبوخة خارجياً، تلطف الجلد الملتهب، كما أن طحلب إيرلندا يرفع الدم.

تنبيه نظراً لحساسية طحلب إيرلندا المرفقة للدم، يجب ألا يستخدمه من يأخذ أدوية مضادة للتخثر.

الهندباء البرية، التولوف

Cichorium intybus (Compositae)

Chicory

الوصف عشبة معمرة ذات جذور عميقة تملأ 1.5 متر لها سوق شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء.

المصنبت والزراعة الهندباء البرية موطنها أوروبا، وتنمو أيضاً في شمال إفريقيا وغربي آسيا، تزدهر على طول الدروب وجوانب الطرقات وفي المنحدرات والحقول الجافة. يُقَلَع الجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والأزهار.

المكونات يحتوي الجذر على نحو 58% من الإينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية فضلاً عن الفيتامينات والمعادن.



الهندباء المرّة يُصنع من أوراقها شاي هضمي مرقوق

التاريخ والتراث وفقاً لبلينيوس (Pliny 23-79 ميلادية)، كان يُمزج عصير الهندباء البرية مع زيت

الورد والخل كعلاج للصداع ويشجع استخدام الجذر المحمص كبديل للقهوة، ويمكن أن يُغلى الجذر الفتّي ويُكَلَّ مثل الجزر الأبيض.

الأفعال والاستخدامات الطبية الهندباء البرية مقوية معتدلة المرارة ممتازة للكبد والسبيل الهضمي يشبه الجذر من الناحية العلاجية جذر الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)، ويدعم عمل المعدة

والكبد ويطفئ السبيل الهضمي وتوجد الهندباء المرّة أيضاً للحالات الرثيئة والقرص وكملين معتدل، ملائم للأطفال بشكل خاص، كما أن نقيع الأوراق والأزهار يساعد الهضم أيضاً.

الأنواع ذات الصلة الهندباء (*C. endiva*)، لها

مفاعيل مشابهة ولكن أضعف

الأفعال والاستخدامات الطبية تتوقف شهرة الباريرا كسم على مفعول العشيق السام فيها الذي يدخل مباشرة إلى مجرى الدم، فإذا لم يكن ثمة جروح أو قروح في الفم، من المأمون بقدر مفعول أخذها عن طريق الفم كعلاج، الجذور والسوق المرّة والقليلة الحلوة مليئة ومقوية ومدرة للبول، وتحت أيضاً على الحمل، تستخدم العشبة بشكل رئيسي لتفريغ الالتهاب المزمن للنباتات البولية، وفي البارازيل، تستخدم أيضاً لعضات الأفاعي حيث يؤخذ نقيع الجذر داخلياً فيما توضع الأوراق المدقوقة خارجياً.

الأبحاث إن قدرة الباريرا على الشل جعلتها تخضع لأبحاث واسعة، وقد تبناها الطب الغربي، ويستخدم اليوم التوبوكورارين (بصيغة كلوريد التوبوكورارين)، وهو أحد القلوانيات الكثيرة في النبتة، لشل عضلات الجسم أثناء الجراحة.

الأنواع ذات الصلة ثمة أربعة أنواع على الأقل وثيقة الصلة بنوع *Chondrodendron* تستخدم لإنتاج السم المعروف باسم الكورار. وتستخدم أنواع الستريكنوس *Strychnos* في غويانا وفنزويلا وكولومبيا كمصدر للسم.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي وتخضع الباريرا و/أو الكورار لقيود قانونية في بعض الدول.

طحلب إيرلندا

Chondrus crispus (Gigartinales)

Carragheen, Irish Moss

الوصف عشبة بحرية بنية إلى حمراء تملأ 25 سم جسم النبتة منبسطة ومتشعب وذو كفاف مروحي.

المصنبت والزراعة يوجد طحلب إيرلندا على سواحل أوروبا وأمريكا الشمالية الأطلسية، وهي تنمو تحت مستوى الماء مباشرة متعلقة بالصخور والحجارة تُقَلَع باليد أو المصطاط عند الجزر في الصيف، في أمريكا الشمالية والخريف في إيرلندا، وتجفف في شمس.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكونات يحتوي طحلب إيرلندا على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والروتين (نحو 10%) والحموض الأمينية واليود والبروم تصبح متعددات السكريد هلامية ومطرية عندما تغمس في الماء.

التاريخ والتراث يستخدم طحلب إيرلندا بشكل واسع في الصناعات الغذائية والدوائية كعصير مُستحلب ورايط، كما في معاجين الأسنان مثلاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية طحلب إيرلندا مطرُ مفيد يُستخدم للسعال والتهاب القصبات بشكل رئيسي، مفعوله المقشع يحض على لفظ البلغم بالسعال ويطفئ الأعشبة المخاطية الجافة والمهيجة ويحظى بتقدير في حالات عسر الهضم الحمضي والتهاب المعدة والعداوي البولية مثل التهاب المثانة وفي هذه الحالات يمزج عادة مع أعشاب ملائمة أخرى.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر واللحاء.

المكونات تحتوي رهرة الثلج الفيرجينية على أحد تصبويين (لكودينين) وأحد الفليكوزيدات (الفيليرين).

التاريخ والتراث شاع استخدام زهرة الثلج الفيرجينية عند الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين على حد سواء لعلاج التهابات العين وقروح الفم واللثة الإسفنجية استخدمت قبيلة الشوكتو Choctaw في لويزيانا اللحاء المهروس على الجروح والكدمات، واستخدم الأميركيون المحليون في ألاباما اللحاء كعلاج لآلام الأسنان. وفي التراث الفيزيولوجي الطبي الانكلوأميريكي في القرن التاسع عشر، حظيت زهرة الثلج الفيرجينية بتقدير كمقوية مرّة، وكان لحاؤها يستخدم في الغالب للمساعدة في الشفاء من الأمراض الطويلة الأجل.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء الجذر مقو لنكد ونبه تدفق الصفراء ويعمل كملين معتدل يوصف بشكل رئيسي لآلام المرارة وحصى المرارة واليرقان والضعف المزمن، ورغم أنها تبدو مفيدة -و نظيفة للكبد والمرارة، لم تُجر حتى الآن أبحاث تثبت تأثيراتها. ويبدو أيضاً أن لحاء الجذر يقوي وظيفه المنكرياس والطحال، وتشير الروايات إلى أنه قد يُخَفِّض مستويات السكر في البول بشكل كبير كما أن زهرة الثلج الفيرجينية تنبه الشهية والهضم، وهي علاج ممتاز للعلل المزمنة، وبخاصة تلك التي يتأثر بها الكبد، وللأستعمال الخارجي، يمكن صنع لبخة من اللحاء المسحوق لعلاج القروح والجروح.

الباريرا

Chondrodendron tomentosum

(Menispermaceae)

Pareira

الوصف كرمة تتسلق إلى ارتفاعات شامخة في الغابات المطيرة المدارية، تصل إلى 30 متراً، لها أوراق كبيرة يبلغ طولها 30 سم وعناقيد زاحفة من الأزهار.

المصنبت والزراعة تنمو الباريرا في البرية في الغابات المطيرة في منطقة أعلى الأمازون وفي باناما تُجمع من البرية عند نهرها.

المكونات تحتوي الباريرا على قلوانيات، بما في ذلك دلتا-توبوكورارين و-ل-كورارين، والتوبوكورارين مرخ قوي للعضلات.

التاريخ والتراث الباريرا والأنواع المشابهة لها مشهورة لكونها مصدر الكورار curare، سم السم المشل الذي يستخدمه الأمازونيون والهنود الأميركيون الجنوبيون الآخرون لالتقاط الطرائد يُحدث السم أو الرمح ذو الراس المدهون بالكورار شللاً فورياً عندما يدخل في مجرى دم الحيوان وتتضمن اللوصفات الماثورة للسموم عادة مزج 10 نباتات مختلفة أو أكثر، لكن الباريرا أو نبتة معاملة في المفعول تكون موجودة دائماً في المزيج.

زهرة الشيخ الرمادية، الأخوين الفضي
Cineraria maritima syn.
Senecio cineraria (Compositae)
Silver Ragwort

الوصف حبة دائمة الخضرة تعلو 30 سم. لها أوراق مستطيلة مسننة يغطيها لباد أبيض إلى فضي، وأزهار مركبة صفراء قطرها 1 سم.

المنبت والزراعة الأخوين الفضي موطنه جزر الهند الغربية. وقد تأقلم في منطقة البحر المتوسط، وينمو أحياناً في الأجزاء الشمالية من أوروبا. يفضل الجروف والصخور ويزرع على نطاق واسع كنبهة حدائق. يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها

المكونات يحتوي على قلوانيات السيروليريدين (سما في ذلك الجاكوبيين) وحموض التنيك. وتعتبر قلوانيات السيروليريدين سامة للكبد عندما تكون منزعلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم عصير النبتة بأكملها لالتهاب الملتحمة ومشكلات العين الأخرى بشكل رئيسي. عندما يوضع على العين يكون له تأثير مهيج معتدل يزيد تدفق الدم إلى المنطقة فيساعد في تقوية المقاومة وإزالة العدوى. يستخدم أيضاً لضعف البصر والمراحل الأولى للسدة cataract.

تنبيهات لا يؤخذ الأخوين الفضي داخلياً ولا يستخدم العصير الطازج إلا بإشراف اختصاصي



الأخوين الفضي
عصيره يعالج المراحل
الأولى للسدة

الكافور

Cinnamomum camphora syn.
Laurus camphora (Lauraceae)
Camphor

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً. تُعطي أوراقاً حمراء تتحول إلى خضراء غامقة عندما تنضج وأزهار صغيرة عطرية مصفرة وعنبات حمراء بيضوية.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الصين واليابان، وتزرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من أجل خشبها الذي يُستخرج منه زيت الكافور.

الأجزاء المستخدمة السوق والجذر والخشب والأوراق والأفناد والزيت الطيار

المكونات تحتوي النبتة على زيت عطري يتكون من الكافور والسافورول واليوجينيول والتيريبينول كما تحتوي أيضاً على الليغنان. الكافور مهيج ومطهر، ويعتقد أن السافورول مسرطن. يستخرج من السوق والجذر والأقسام الأخرى للشجرة مادة بلورية بيضاء، تدعى الكافور أيضاً، لها خصائص قوية مطهرة ومنبهة ومضادة للتشنج.

التاريخ والتراث في القرن الثالث عشر أشار ماركو بولو إلى أن زيت الكافور يحظى بتقدير عالٍ في الصين كدواء وعطر وسائل للتحميط.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع وضع الكافور خارجياً كمروخ مضاد للالتهاب ومطهر لتفريج آلام التهاب المفصل والرتية والالام العصبي وآلم الظهر ويمكن أيضاً وضعه للمشكلات الجلدية، مثل عقبولة الشفة cold sores والشرث chilblains. يستخدم لتدليك الصدر من أجل التهاب القصبات وغير ذلك من عداوي الصدر. ورغم أن الزيت يؤخذ من أجل شكاوي متنوعة، لا ينصح باستخدامه داخلياً.

الأنواع ذات الصلة القرعة الصينية (C. cassia) تؤخذ في الصين لعلاج الإسهال

تنبيهات لا يؤخذ داخلياً. يخضع زيت الكافور لقيد قانونية في بعض البلدان

البطيخ الأحمر، الدلاع

Citrullus vulgaris (Cucurbitaceae)
Watermelon

الوصف كرمة حولية ذات أوراق شعراء مفصصة إلى 3-5 فصوص وأزهار صفراء وثمره خضراء يبلغ قطرها عادة 25 سم

المنبت والزراعة البطيخ الأحمر موطنه إفريقيا المدارية وينمو في كل أنحاء المناطق المعتدلة الدافئة إلى المدارية. تجمع الثمار عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والبذور.

المكونات يحتوي البطيخ الأحمر على السيترولين والأرغينين، وكلاهما يزيدان إنتاج اليوريا في الكبد، ما يزيد تدفق البول

التاريخ والتراث تستخدم أنواع البطيخ في مصر منذ أكثر من 4000 سنة، وتظهر في رسوم جدارية ترجع إلى المملكة القديمة (2686-2181 ق.م) ويبدو أنه كان مكوناً في أدوية الأصابع المرتعشة والإمساك وطرد الأمراض التي تُحدثها الشياطين. وتروي الأسطورة المصرية أن البطيخ نشأ من مني الإله ست Seth.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشتهر البطيخ بأنه ثمرة تروي العطش وتنمو في موسم تكون درجات الحرارة على أشدها. في الطب الصيني الماثور يستخدم أيضاً أنماط حرارة الصيف المشمة بالتعرق المفرط والعطش وارتفاع درجة الحرارة وقلة البول والإسهال والهيجية أو الغضب. تلتطف ثمرة البطيخ أو عصيرها هذه الأعراض فتزيد تدفق البول وتطرد الكلى وتمتد خصائص الثمر المنعشة إلى الجهاز الهضمي حيث تطرد الريح. ويمكن أيضاً استخدام البطيخ في علاج التهاب الكبد، وفي الطفس الحار الخافق، يساعد الذين يعانون من التهاب القصبات أو الربو. ويمكن وضع لب الثمرة المبردة على الجلد الملتهب ولتلطيف حروق الشمس ويمكن هرس الدور واستخدامها لطرد الديدان

الأنواع ذات الصلة البطيخ المصري (C. lanata) و C. colocynthis نوعان شبيهان جداً وينمو الحنظل (C. colocynthis) في مناطق آسيا وإفريقيا الجافة وهو من شديد. وقد استخدم اللب المجفف ذات يوم كمطهر قوي. يحتوي على أحد غليكوزيدات الكوكوربيتاسين ذي الخصائص المضادة للورم

النارنج، أبو صغير

Citrus aurantium (Rutaceae)
Bitter Orange

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق جلدية خضراء غامقة وأزهار بيضاء ذات عطر لطيف وثمره برتقالية

المنبت والزراعة النارنج موطنه آسيا المدارية، ويُزرع اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية وتوجد بساكن النارنج على سواحل المتوسط، لاسيما في إسبانيا.

الأجزاء المستخدمة الثمرة وقشر الثمرة والأوراق والأزهار والبذور والزيت العطري

المكونات يحتوي قشر ثمرة النارنج على زيت حار يضم الليمونين (نحو 90%) والفلافونيات والكومارينات وثلاثيات التربين وفيتامين C والكاروتين والبكتين الفلافونيات مضادة للالتهاب والجراثيم والفطر. ويتباين تركيب الزيت الطيار في الأوراق والأزهار والقشر تفاوتاً كبيراً. أسيتات الليثانين (50%) هي المكون الرئيسي في الزيت المستخرج من الأوراق والليثانول (35%) في الزيت المستخرج من الزهر (التارولي neroli)، وتحتوي ثمرة النارنج غير الناضجة على السيتراتين الذي يقال إنه مانع للحمل.

هو أحد علاجات أزهار باخ Bach Flower Remedies
للاضطرابات العاطفية، كان يساعد في حالة شروود
الذهن

الأنواع ذات الصلة الملحي الصينية (*C. chinensis*)
تستخدم لتفريغ «رطوبة الريح» والالم المتنقل من
مفصل إلى آخر وإذابة حسك السمك العالق في الحلق
تنبيهات لا يؤخذ داخلياً لا يستخدم إلا بإشراف
اختصاصي

البخيتة الثلاثية الأجزاء

Clerodendrum trichotomum (Verbenaceae)
Chou Wu Tong

الوصف جنبه معبلة منتصبه تعلو 3 أمتار لها أوراق
كبيرة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعناقيد زرقاء
المنبت والزراعة تنمو النبتة في وسط الصين
وجنوبها. وتُجمع الأوراق قبل الإزهار مباشرة

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات تحتوي البخيتة الثلاثية الأجزاء على
الكيرودندرين والاكاسيتين والميزواينوسيتول

التاريخ والتراث نكرت البخيتة الثلاثية الأوراق لأول
مرة في كتاب «تحفة المواد الطبية المصورة» *Illustrated*
Classic of Materia Medica (1061 ميلادية)

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب
الصيني، توصف البخيتة الثلاثية الأوراق لآلام المفاصل
والخدر والشلل، وأحياناً للإكزيمة. ومن الماثور
اعتبارها نبتة «طاردة لرطوبة الريح»، وتستخدم اليوم
للمساعدة في خفض ضغط الدم وهي مطهرة معتدلة،
ومضادة للالتهاب عند استخدامها مع عشبة
Stegesbeckia pubescens

الأبحاث في تجربة صينية، أعطي 171 شخصاً
مصابين بارتفاع ضغط الدم البخيتة الثلاثية الأوراق
فهبطت مستويات ضغط الدم بشكل ملحوظ عند 81%
ممن اختبروا. وقد عكس هذا المفعول عند إيقاف العلاج
الأنواع ذات الصلة تستخدم البخيتة المنشارية (*C. serratum*)
في الطب الأيورفيدي للحالات التنفسية



البخيتة الثلاثية

الأجزاء اثنت

الأبحاث أنها تحفز

صعظ الدم

البرغموت، ليمون أضافيا *Citrus bergamia* syn. *C. aurantium* var. *bergamia* (Rutaceae) **Bergamot**

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها
أوراق بيضوية مستدقة وأزهار بيضاء عطرية وثمره
ذات قشر عطري
المنبت والزراعة البرغموت موطنه آسيا المدارية،
ويزرع في المناطق شبه المدارية، لا سيما في جنوبي
إيطاليا

الجزء المستخدم الزيت العطري

المكونات يحتوي البرغموت على زيت طيار

يضم أسيتات الليناليل (30-60%) والليمونين
(26-42%) واللينالول (11-22%) والبرغاتين

والديتربين

التاريخ والتراث زيت البرغموت المستخلص من
قشر الثمر يوفر النكهة المميزة لشاي إيرل غراي
ويضاف الزيت (أو بعض مكوناته) إلى زيوت تسمير
البشرة أحياناً

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم
البرغموت في طب الأعشاب، ويمكن استخدامه لتفريغ
التوتر وإرخاء تشنّج العضلات وتحسين الهضم
تنبيه لا يؤخذ زيت البرغموت العطري داخلياً

ظيان السباج، الملحي السامة *Clematis vitalba* (Ranunculaceae) **Traveller's Joy**

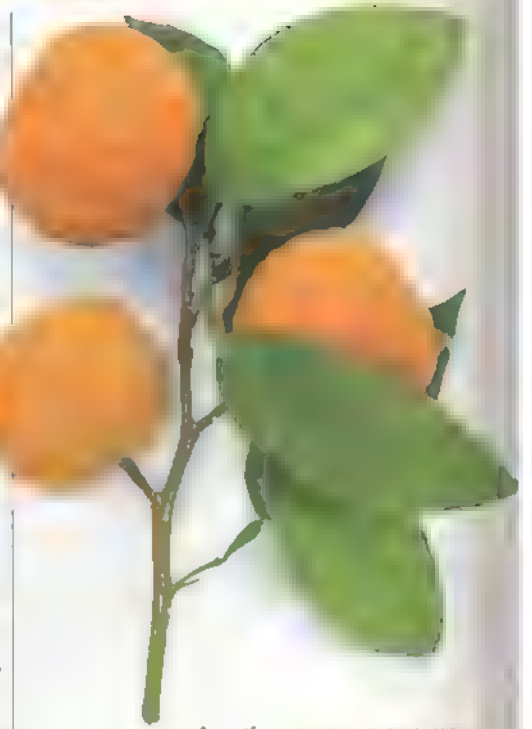
الوصف متسلقة معمرة متينة تعلو 30 متراً لها
أوراق رمحية مركبة وأزهار صغيرة بيضاء فواحة
ورؤيسات بذور زغبية

المنبت والزراعة توجد العشبة في كل أنحاء أوروبا
وكذلك في غربي آسيا وأمريكا الشمالية. وغالباً ما
تشاهد في السياجات الشجرية والأراضي الحرجية،
وتزرع للزينة في المناطق المعتدلة. تجمع الأوراق في
الصيف

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي ظيان السباج على البروتو
أنيمونين والصابونينات. البروتوانيمونين كاو ومهيج
التاريخ والتراث في القرون الوسطى، كان
المتسولون يستخدمون النسغ الكاوي لظيان
السباج لإحداث جروح زائلة استدراراً لأموال
الصدقات

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق
ظيان السباج تهيج الجلد وتسبب له الاحمرار
والتهيج بكمية مطهرة قوية أيضاً توضع على
المفاصل المصابة بالالتهاب فتساعد في تفريغ الآلم
وتحضر على إزالة الفضلات. والنبتة مدرة للبول أيضاً،
وكانت تؤخذ في الماضي داخلياً ضد المشكلات
البولية. لكن النبتة الناضجة معروفة اليوم بأنها سامة
ولا يجب ابتلاعها. ويشتهر عصيرها بتفريغ الصداع
والشقيقة إذا استنشقت، لكن ذلك قد يتلف البطانة
المخاطية للأنف ولا ينصح بذلك قطعاً. وظيان السباج



الفارنج له استخدامات طبية متعددة

التاريخ والتراث لقد وفر الفارنج الغذاء والدواء منذ
آلاف السنين فهو يعطي زيت النارولي من أزهاره
«زيتاً يدعى بتيفران petitgrain من أوراقه وأغصانه»
ويستخدم كلا الزيتين المقطرين على نطاق واسع في
صناعة العطور. ماء الفارنج منتج جانبي للتقطير
يستخدم في صناعة العطور وتنكه الحلويات
والبسكويت فضلاً عن استخدامه طبياً

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمرة الفارنج
القوية الحموضة تنبه الهضم وتفرّج انتفاخ البطن.
ويعتقد أن نقيع الثمرة يخفف الصداع ويهدئ الخفقان
والحمى المتدنية. ويساعد العصير الجسم في التخلص
من الفضلات، ولأنه غني بالفيتامين C، فهو يساعد
جهاز المناعة في جبهه العدوى. لكن إذا أفرط في تناوله،
يمكن أن يقاوم محتواه الممضي التهاب المفاصل. وفي
طب الأعشاب الصيني يعتقد أن الثمرة غير الناضجة
«تنظم الكي qi» وتساعد في تفريغ انتفاخ البطن وتطبل
البطن الزيوت العطرية للفارنج، وبخاصة النارولي،
مركبة. وفي الطب الغربي تستخدم هذه الزيوت لخفض
سرعة القلب والخفقان والحرص على النوم وتلطيف
السبيل الهضمي. ويوضع النارولي المخفف كزيت
تدليك مريح. وماء الزهر المقطر مضاد للتشنج ومركّن
الأنواع ذات الصلة الليمون البرتقالي الورق (*C. aurantifolia*) والليمون الحامض (*C. limon*، ص 81)
لها خصائص غذائية شبيهة بخصائص الفارنج. انظر
أيضاً البرغموت (*C. bergamia*، المدخل التالي).
تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف
اختصاصي.

الشوك المبارك، شوك مريم
Cnicus benedictus syn. Carbenia
benedicta, carduus benedictus
 (Compositae)
Holy Thistle

الوصف نبتة حولية منتصبّة ذات ساق حمراء تعلو 65 سم لها أوراق جلدية شائكة وأزهار صفراء في الصيف والخريف.

المنبت والزراعة تزدهر هذه النبتة المتوسطة في الأرض الصخرية الجافة والأراضي البور. تُجمع الأوراق والرؤوس المزهرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة.

المكونات يحتوي شوك مريم على الليغنانات ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك السيسين)، وزيت طيار ومتعددات الاسيتيلين



شوك مريم كان في القرن السادس عشر علاجاً للصداق والشقيقة

والعلاقميات، وثلاثيات السربين وأنغليوتستيرولات وحموض التنيك. السيسين مر ومضاد للالتهاب وصاد.

التاريخ والتراث في القرون الوسطى، كان يعتقد أن شوك مريم يشفي الطاعون. وقد كتب نيكولاس تيرنر Turner في كتابه عن الأعشاب الطبية وليس هناك شيء أفضل من أجل قروح الفم والقروح القديمة العفنة المتقيحة من أوراق شوك مريم وعصيره وحسنه ومسحوقه ومائه.

الأفعال والاستخدامات الطبية شوك مريم مقو مر جيد ينبه إفرازات المعدة والأمعاء والمرارة يؤخذ عادة كصيغة للشكاوى الهضمية الثانوية. وهو أيضاً علاج للجَمَى المتقطعة وشوك مريم مقشع معتدل وصاد (مضاد حيوي). يصنع منه مَرُوح لاثم للجروح والقروح.

تنبيهات يمكن أن يسبب شوك مريم القيء عند تناول جرعات مفرطة. ويخضع لقيود قانونية في بعض

البادجان

Cnidium monnieri (Umbelliferae)
She Chuang Zi

الوصف نبتة منتصبّة نموذجية في فصيلة الجذر. لها ساق مضلعة وأوراق مركبة وعناقيد من الأزهار.

المنبت والزراعة يزرع البادجان في الصين.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت العطري للبادجان على السينين والكامفين وإيزوفاليرات البورنيل والإيزوبورينول.

التاريخ والتراث ذكر البادجان لأول مرة في «تحفة المزارع الإلهية» The Divine Husbandman's Classic في القرن الأول الميلادي وفي كتاب «بنكاو جانغمو» Bencao Gangmu الذي وضعه لي شيزن Li Shuzhen (1564)، صنفت هذه العشبة في رتبة النباتات «وكية الرائحة» نفسها التي توجد فيها حشيشة الملاك الصينية (Angelica sinensis)، ص 60) والأنحذان (Lagusticum Wallichii)، وكلاهما في جنس الخيميات (Umbelliferae).

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن لبذور البادجان مفعول مضاد للفطر. وغالباً ما يوصف البادجان خارجياً كدهون أو مسحوق أو مرهم للحالات الجلدية مثل الإكزيمة والسُفعة والجرب وتعتبر البذور مفيدة على وجه الخصوص للمشكلات التي تصيب منطقة الأعضاء التناسلية. مثل التهاب المهبل والتصرير المهبل. ويؤخذ البادجان داخلياً أيضاً من أجل العنائة impotence والعقم عند الرجال والنساء، بالاتّلاف مع السوسل الصيني (Schisandra chinensis، ص 132).

الأبحاث تشير الأبحاث السريرية في الصين إلى أن البادجان مفيد حقاً في علاج التهاب المهبل المتعلق بالمسحرة.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

حشيشة الملاعق

Cochlearia officinalis (Cruciferae)
Scurvy Grass

الوصف نبتة معمرة منخفضة العلو ذات أوراق لحمية قلبية الشكل وعناقيد كثيفة من الأزهار البيضاء رباعية البتلات وقرون حبوب منتفخة.

المنبت والزراعة حشيشة الملاعق موطنها أوروبا المساطق المعتدلة من آسيا وأميركا الشمالية، لكنها نادرة الآن تزدهر في البرية المالحة للمناطق الساحلية والمستنقعات الملحية وتُزرع بين الحين والآخر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي حشيشة الملاعق على الفلوكوسيلينات وزيت طيار ومادة مرّة وأحد حموض التنيك وفيتامين C ومعادن.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت هذه النبتة من أجل

محتواها المرتفع من الفيتامين C وقد استخدمها البحارة وغيرهم للحؤول دون مرض الأسقربوط Scurvy، وهو مرض ناتج عن نقص فيتامين C يتميز بنزف اللثة. وقد أوصى الطبيب الإنكليزي روبرت تيرنر Turner، الذي كتب في القرن السابع عشر، تناول حشيشة الملاعق كعلاج لكثير من الحالات، بما في ذلك الملاريا وكانت فعالية هذه النبتة في الحؤول دون الإصابة بالأسقربوط تُعزى إلى زيتها الطيار قبل اكتشاف الفيتامينات.

الأفعال والاستخدامات الطبية إن لحشيشة الملاعق مفعولاً مطهراً ومليناً معتدلاً إضافة إلى احتواؤها على مقدار كبير من فيتامين C تؤخذ النبتة الفتية، التي لها مفعول عام مزيل للسموم وتحتوي على كثير من المعادن، كمقوّ ربيحي. وعلى غرار قرّة العين (Nasturtium officinale، ص 237) لها خصائص مدرة للبول، وهي مفيدة لأي حالة يكون فيها سوء التغذية عاملاً يمكن استخدامها على شكل عصير كغسول مطهر للفم من أجل قروح الفم، ويمكن وضعها خارجياً أيضاً على البقع والبقثر.

البُن العربي، القهوة
Coffea arabica (Rubiaceae)
Coffee

الوصف جنبية أو شجيرة دائمة الخضرة تعلو 9 أمتار لها أوراق بيضوية لامعة خضراء غامقة وأزهار نجمية بيضاء للتح نمره حمراء صغيرة تحتوي كل منها على حبوب.

المنبت والزراعة البن موطنه شرقي إفريقيا المدارية، وتزرع اليوم في المناطق المدارية حول العالم. تنتج أفضل أنواع حبوب البن بتخمير الحبوب وسحبها بالشمس وتحميصها.

الأجزاء المستخدمة الحبوب.

المكونات يحتوي البن على 0.06-0.32% من الكافيين والتوبيروميين والتيوفيلين وحموض التنيك، الكمين منبه قوي، والتيوفيلين منبه ويرخي العضلات الملساء.

التاريخ والتراث نشرب القهوة منذ 1000 عام تقريباً ويُزعم أن شربها بدأ بعد أن شاهد صوفي عربي شاذلي قطع ماعز يقفز بطريقة مثيرة. وعندما سأل عن سبب ذلك، قال له الراعي أن الماعز يهيج كلما رعى أوراق وثمار شجيرات البن. فاكل الشاذلي بعد ذلك بعض الثمر بنفسه ف شعر على الفور بالنشاط. وفي وقت لاحق، أحرق غرضاً بعض الحبوب، فأقبعته نكهتها الممتازة بمواصلة إعدادها بتلك الطريقة في المستقبل.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم عدم الإقرار في الغالب بأن البن عشبة طبية، إلا أنه فعال جداً عندما يؤخذ كمنبه. إذ إن له تأثيراً خاصاً على الجهاز العصبي المركزي ويحسن الإدراك والأداء البدني بشكل مؤقت. ويزيد البن خرج القلب وينبه العصارات الهضمية، وهو

منزق قوي للبول. يمكن أن يساعد في حالة الصداع وسفينة. وغالباً ما يُعزج مكوّن البن الفعّال، الكافيين، مع مسكنات تقليدية في أدوية الصداع التي تبيح دون وصفة طبية. وفي الطب الأيورفيدي، تستخدم الثمار



البن علاج هام للصداع موطنه شرقي إفريقيا

غير الناضجة للصداع والحبوب الناضجة المحمصة للإسهال. وتنظف حقن البن المعوي الغليظ بشكل فعال **تنبيهات** يرى العشابون وجوب تجنب القهوة من قبل من لديهم ميل إلى عسر الهضم الحمضي أو الإسهال أو ارتفاع ضغط الدم أو الحفقان. فهي تعمل كمنبه على المدى القصير، ويُعتقد أنها تضعف الحيوية على المدى الطويل

الكولة المؤقفة

Cola acuminata (Sterculiaceae)

Kola Nut, Cola Nut

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 متراً لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء مصفرة وتحتوي قرونها الخشبية الكبيرة على 5-10 حبات بيضاء أو حمراء

المصنبت والزراعة الكولة المؤقفة موطنها غربي إفريقيا وتزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية، وبخاصة في نيجيريا والبرازيل وجزر الهند الغربية ثجني الحبوب عندما تنضج وتجفف في الشمس

الأجزاء المستخدمة الحبوب **المكونات** تحتوي الكولة المؤقفة على نحو 2.5% من الكافيين (أعلى من القهوة عامة)، والتوبوبرومين وحموض التنيك والفلوبافين وأحد الأنثوسيانينات **التاريخ والتراث** حبوب الكولة التي تمضغ لخصائصها الهضمية والمقوية والباهية تعد جزءاً لا يتجزأ من الحياة في إفريقيا الوسطى والغربية منذ آلاف السنين تزرع النبتة على نطاق واسع في جزر الهند العربية ولعلها زرعت هناك أولاً من قبل العبيد الأفارقة الذين تمكنوا من جلب الحبوب معهم عبر الأطلسي وتستخدم حبوب الكولة المؤقفة بكميات ضخمة يومياً

لتحكيه المشروبات

الأفعال والاستخدامات الطبية

المؤقفة الجهاز العصبي المركزي والجسم بشكل عام وهي تزيد النشاط والقوة العضلية وتقصد النعاس، وتستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب الإفريقي الغربي والأنكلو أمريكي كمضاد للاكتئاب، وبخاصة أثناء النقاهة من مرض مزمن. وعلى غرار البن العربي (Coffee arabica)، انظر المدخل السابق)، تستخدم الكولة المؤقفة لعلاج الصداع والشقيقة وهي مدرة للبول وقابضة ويمكن تناولها للإسهال والزحار **الأنواع ذات الصلة** الكولة اللامعة (*C. nitida*)، التي تنمو في إفريقيا والبرازيل وجزر الهند الغربية، تستخدم بطريقة مشابهة تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو القروح الهضمية أو الحفقان

سورنجان الخريف، قاتل الكلب

Colchium autumnale (Liliaceae)

Meadow saffron

الوصف نبتة معمرة جذابة تنمو من قرمة نشب البصلة وتعلو 10 سم. لها أوراق رمحية مستدقة وأزهار أنبوبية قرنفلية سداسية في الخريف **المصنبت والزراعة** ينمو سورنجان الخريف في البرية في الأجراف والمروج الرطبة، ويشيع وجوده في



أوروبا وشمال إفريقيا، كما أنه يزرع أيضاً ثقلع القرمة في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة

المكونات يحتوي سورنجان الخريف على الفلوانينات (بما في ذلك الكولشيسين) والفلافونيات الكولشيسين مضاداً للالتهاب يستخدم في الطب التقليدي لنوبات النقرس الحادة. ولأنه يؤثر على انقسام الخلايا، يمكن أن يتسبب بتشوّه جنيني ويستخدم في المختبر لإنشاء سلالات وراثية جديدة **التاريخ والتراث** لم يستخدم سورنجان الخريف قديماً نظراً لطبيعته السامة. استخدمه الأطباء العرب في العصور الوسطى لعلاج ألم المفاصل والنقرس وبخلاف ذلك أهمل العشابون النبتة حتى القرن التاسع عشر

الأفعال والاستخدامات الطبية

الخريف أفضل علاج لآلم النقرس الحاد رغم سمّيته وقد عولجت اللوكيميا بسورنجان الخريف بنجاح كما استخدمت النبتة بنجاح لعلاج متلازمة بهت Beheet وهي مرض مزمن يتسم بمعاودة القروح والوكيميا ولعشبه تأثيرات حاسية هامة عندما تؤخذ حساً حتى بجرعة متدنية. وتوضع خارجياً لتفريغ آلام العصبي والحكة **تنبيهات** هذه العشبة عالية السمية لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي لا تستخدم أثناء الحمل. ويخضع سورنجان الخريف لقيود قانونية في بعض البلاد

بقلة الأوجاع

Collinsonia canadensis (Labiatae)

Stone Root

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً لها ساق مربعة وأوراق مصوية وعناقيد من الأزهار الصفراء المحصورة

المصنبت والزراعة هذه العشبة موطنها الأراضي الحرجية الرطبة لشرقي أميركا الشمالية. يُقلع الجذر في الخريف

الأجزاء المستخدمة

المكونات تحتوي بقلة الأوجاع على زيت طيار وحموض التنيك وصابونيت

الأفعال والاستخدامات الطبية لبقلة الأوجاع خصائص مدرة للبول ومقوية، وتستخدم بشكل رئيسي في علاج حصي الكلى وتوصف أيضاً لتضاد احتباس السوائل تستخدم لتقليل الضغط الحثلي في الأوردة، ما يحول دون تكوّن البواسير وعروق الدوالي أو دون تفاقمها. وتقلص بقلة الأوجاع البطانة الداخلية للأمعاء باعتبارها قابضة، ويمكن أن تكون مفيدة في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي مثل متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون المخاطي. وتوضع الأوراق أو الجذور الغضة لبقلة الأوجاع كلبخة على الكدمات والقروح

سورنجان الخريف عشبة حذابة عالية السمية تتطلب استعمالها حذراً كبيراً. وهي دواء مثبت لعلاج النقرس

الشوكران

Conium maculatum (Umbelliferae)
Hemlock

الوصف نبتة جميلة ثنائية الحول تملو 2.5 متر. لها سوق نحيلة مبقعة بالأحمر وأوراق جميلة التقسيم وعناقيد صغيرة من الأزهار البيضاء ويذور صغيرة ذات اضلاع معقودة

المنبت والزراعة شيع وجود الشوكران في أوروبا، وينمو أيضاً في المناطق المعتدلة في آسيا وأميركا الشمالية. ويبرده في المروج الرطبة وعلى ضفاف الأنهار وفي الأراضي البور. تُجمع البذور عندما تنضج تقريباً في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور.

المكونات يحتوي الشوكران على القلوانيات،

ويشكل رئيسي الكونيين، وعلى زيت طيار. والكونيين شديد السمية ويسبب تشوهات خلقية.

التاريخ والتراث الشوكران شهير بأنه كان السم الذي يعطى بمثابة العقوبة القصوى في اليونان القديمة. فالفيلسوف الإغريقي سقراط مات سنة 399 ق.م. بعد أن شرب عصير الشوكران. ووفقاً لتراث إنكليزي قديم، أخذت السوق لونها تعاطفاً مع العلامة التي وضعت على جبهة قاين بعد أن قتل هابيل وقد أوصى

دسقوريدس (40-90 ميلادية) بوضع النبتة المهروسة أو عصيرها على الأورام والقروح. وعلى الأعضاء التناسلية في حالات الفسوح priapism انتصاب متواصل مؤلم للقصيب). وفي القرن التاسع عشر،

استخدم الشوكران في الطب التقليدي كمسكن للألم

الأفعال والاستخدامات الطبية الشوكران بكميات صغيرة جداً مرَكَّن ومسكَّن، ويؤدي إلى الشلل والموت بجرعات كبيرة. وهو نادراً ما يستخدم اليوم وقد وصف في الماضي كعلاج للصرع ومرضى باركنسون ورقص سيدنهام Sydenham's chorea ويستخدم الشوكران أيضاً لعلاج التهاب المثانة الحاد

تنبيهات لا يؤخذ داخلياً. لا يستخدم خارجياً إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الشوكران لقيود قاسية في بعض البلاد

زنبق الوادي، الدُرْفَة

Convallaria majalis (Liliaceae)
Lily of the Valley

الوصف ستة معمرة جذابة تملو 23 سم لها زوجان من الأوراق الإهليلجية وعناقيد من الأزهار البيضاء الجرسية الشكل على جانب واحد من الساق وعنبات حمراء

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها أوروبا، وتنتشر أيضاً في أميركا الشمالية وشمال آسيا وتزرع على نطاق واسع كنبتة حدائق تُجمع الأوراق والأزهار في أواخر الربيع عندما تزهّر النبتة.

الكُبيبة

Copaifera spp. (Leguminosae)
Copaiba

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 18 متراً لها أوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء.

المنبت والزراعة الكبيبة موطنها أميركا الجنوبية لمدرية، وتوجد أيضاً في جنوبي إفريقيا. يُستخرج منها راتينج ربيتي، وهو مزيج من زيت طيار وراتينج، يحفر ثقوب في الخدع

الجزء المستخدم الراتينج الزيتي

المكونات يحتوي الراتينج الزيتي على زيت طيار (30-90%) يحتوي بدوره على ألفا وبيتا الكاريوبيلين والتربينات الأحادية النصفية والراتينجات وحموض التربينيك. **التاريخ والتراث** استخدمت الكبيبة من قبل البرازيليين المحليين قبل وصول الأوروبيين بوقت طويل وفي سنة 1625، لاحظ الراهب البرتغالي أنها تستخدم للام الجروح وإزالة الندوب

الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال الكبيبة

تستعمل على نطاق واسع في البرازيل باعتبارها مطهرة ومدرّة للبول ومنبهة. تستخدم بشكل أساسي ضد المخاط في الصدر والجهاز البولي التناسلي كما أنها تهيج الأغشية المخاطية وتحضّر على لفظ المخاط بالسعال. ويؤخذ محلول أو صيغة الكبيبة للتهاب القصبات والتهاب المثانة المزمن والإسهال والبواسير ولطالما استخدمت في الماضي لعلاج السيّلان والحمى

عن أنها مفيدة للإكزيمة والأمراض الجلدية **الأنواع ذات الصلة** يعطي الكثير من أنواع الكبيبة *Copaifera* الأربعة راتينجاً زيتياً طبيّاً كُبيبة

لانسدورف *C. lansdorffii* من المصادر الرئيسية، لكنه يستخرج أيضاً من الكبيبة الجلدية *C. coriacea* والكبيبة المقرائنة *C. multyuga* والكبيبة المخزنية *C. officinalis* والكبيبة الشبكية *C. reticularis*. وفي ريمسوي يستنشق معلى كُبيبة موبان mopane من أحد الحور المؤقت

تنبيه الكبيبة سامة في الجرعات المفرطة لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي

خييط الذهب الصيني

Coptis chinensis (Ranunculaceae)
Chinese Goldthread

الوصف عشبة معمرة تعلو 50 سم. لها أوراق قاع وأزهار صغيرة خضراء إلى بيضاء

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جبال الصين وتشيع زراعتها في مقاطعة زيشوان. يُقْلَع الجذر في الخريف

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي على قلوانيات الإيزوكينيلين، في ذلك البربرين والكوبتيسين والورنين. البربرين مضاد للجراثيم والأممية والإسهال

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار. **المكونات** يحتوي زنبق الوادي على غليكوزيدات قلوية، بما في ذلك الكاردينوليدات والكونفالوتوكسين والكونفالوسيد والكونفالوتوكسول وغيرها، وغليكوزيدات فلافونية. تعمل الغليكوزيدات القلبية على تقوية القلب الضعيف.

التاريخ والتراث ذكر العشاب أبوليوس Apuleius، الذي كتب في القرن الثاني الميلادي، أن أبولو أعطى زنبق الوادي إلى إسكولابيوس، إله الشفاء. وفي القرن السادس عشر، أورد العشاب جون جيرارد ما يلي عن قيمته العلاجية: «إن شرب ملعقة من أزهار رسق الوادي المقطّرة مع الحمر تعيد النطق إلى المصابين بالكم الشللي dumb palsy والمصابين بالسكتة apoplexy، وهي مفيدة أيضاً للنقرس gout ومريحة القلب»

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم العشابون البريطانيون زنبق الوادي مكان الديجيتال الأرجواني (*Digitalis purpurea*، من 199)، ولكلا العشبتين تأثير عميق في حالات قصور القلب الناتج عن مشكلة قلبية وعائية طويلة الأمد أو عن مشكلة صدرية مزمنة مثل النفّاخ emphysema. ويحضّر زنبق الوادي على تباطؤ ضربات القلب بانتظام وفعالية. وهو في الوقت نفسه مدرّ قوي للبول يخفّض حجم الدم ويخفّض ضغط الدم ويختم رسق الوادي بشكل أفضل من الديجيتال الأرجواني، إذ إنه لا يتراكم في الجسم بنفس الدرجة. ويلزم جرعات متدنية نسبياً لدعم نظم القلب وسرعته، وزيادة إنتاج البول.

تنبيه لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي ويخضع زنبق الوادي لقيود قانونية في بعض البلاد



زنبق الوادي يحضّر على انتظام ضربات القلب ويعمل كمدرّ قوي للبول

النساء أيضاً،

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الكزبرة كتابل أكثر من استخدامها كدواء. مع ذلك فإن نقيع العشبة علاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص. وهي تهدئ التشنّج في المعى وتُضاد تأثيرات التوتّر العصبي. وتضع الكزبرة أيضاً لتحسين رائحة النفس. وبخاصة بعد أكل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) توضع خارجياً كدهن لالام الرثني. ويسود اعتقاد ماثور في أوروبا بأن لها خصائص مقوية للباه تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً

القرانيا المخزنية

Cornus officinalis (Cornaceae)
Shan Zhu Yu

الوصف شجرة مُعلبة تعلو 4 أمتار، لها أوراق إهليلجية لامعة وعنبات بيضوية حمراء زاهية

المهنت والزراعة هذه الشجرة موطنها الصين

واليابان وكوريا، وتُزرع في وسط الصين وشرقيها تُجنى الثمرة عندما تنضج في الخريف

الجزء المستخدم الثمرة

المكونات تحتوي القرانيا المخزنية على غليكوزيد

إريديويدي (فيربنالين) وصابونينات وحموض تنيك

ويُعرف الفيربنالين بتأثيره المعتدل على الجهاز

العصبي اللاإرادي، وبخاصة ذلك المتحكّم بالجهاز

الهمشي

التاريخ والتراث القرانيا المخزنية من الأعشاب

المذكورة في «تحفة المزارع الإلهية»، وهي أحد مكونات

«حبة المكونات الثمانية، المستخدمة لندفئة «يانغ،

القطن وتقويته».

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأنها عشبة

«تقر وترطب»، تستخدم القرانيا المخزنية لخفض

الغزف الحيضيّ الشديد والإفرازات النشطة بشكل غير

عادي، بما في ذلك التقرّ الغزير والبول المفرط وثو

المني spermatorrhoea (التصريف غير الإرادي للمني)

والإنزال المبكر. والقرانيا المخزنية قابضة أيضاً، وعلى

غرار كل الأعشاب التي تكبت سوائل الجسم (حتى

المفرطة منها)، فإنها تطيل الأعراض ليس إلا أو تفاقمها

إذا استخدمت دون عشبة مقوية أو مزيلة للمسموم

وعندما تستخدم ممزوجة مع أعشاب أخرى مثل

الرهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123)

تعالج القرانيا المخزنية كثيراً من المشكلات، بما في

ذلك التبول المتكرر والدوام والطنين (في الأذنين)

الأنواع ذات الصلة ثمة أنواع عديدة من القرانيا

Cornus التي تستخدم طبياً في كل أنحاء العالم. في

أوروبا تستخدم ثمرة ولحاء القرانيا الذكر (*C. mas*)

ولحاء القرانيا الحمراء (*C. Sanguinea*) كقابض

ولتفريج الحميات. وكان الأميركيون المحليون

يستخدمون القرانيا الكبيرة الزهر (*C. florida*) علاجاً

للحمى. واستخدمت القرانيا المكسيكية (*C. excelsa*)

في أميركا الوسطى كمقو ماثور وقابض

الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103) واستخدم

كبدل لهذه العشبة

الأنواع ذات الصلة خيط الذهب الصيني (C.

chinensis، انظر المدخل السابق) قريب وثيق الصلة ذو

أفعال مماثلة، ويستخدم خيط الذهب الهندي (*C. teeta*)

كمقو مرّ من أجل مشكلات العين

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا

يؤخذ أثناء الحمل

الكزبرة

Coriandrum sativum (Umbelliferae)
Coriander, Cilantro

الوصف نبتة حولية ذات عطر قوي تعلو 50 سم. لها

أوراق علوية دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة قد تكون

بيضاء أو قرنفلية وتنتج بذوراً دائرية صغيرة في أغمار

بذور بيجية اللون.



الكزبرة استخدمت كمساعد مضمي وعلاج للحصبة في القرن السادس في الصين

المهنت والزراعة هذه العشبة موطنها جنوبي

أوروبا وغربي آسيا، وتزرع في كل أنحاء العالم. تُجمع

البذور عند نضجها في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري

والأوراق

المكونات تحتوي الكزبرة على نحو 1.5% من الزيت

الطيار الذي يتكون أساساً من دلتا اللينالول والفا

البيس والتربينس وتحتوي أيضاً على ملاهونيات

وكومارينات ومثانيذات وحموض ميبونيل.

التاريخ والتراث تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا

وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من 2000 سنة. وهي

مذكورة في بردية إبيرز Ebers (تراجع إلى 1500 ق.م)

ويبدو أنها استخدمت كثيراً في مصر القديمة. وقد

وصلت العشبة إلى الصين أثناء حكم سلالة هان Han

(202 ق.م - 9 م)، ويصف بليوس (23-79 م)

استخدامها «من أجل القروح المنتشرة»، ومرضى

الخصيتين والحرق والجرمة carbuncles وتقرح

الأذنين وتدفق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة مرّة

المذاق تعطى في التراث العشبي الصيني كمغلي لإزالة

الحرارة و«تجفيف الرطوبة» فتفرج الحمى واحمرار

العينين وتقرحهما والتهاب الحلق والعشبة مفيدة على

وجه الخصوص للإسهال والجزار، كما استخدمت

لوقف القيء. ويعالج خيط الذهب الصيني الحالات

الجلدية مثل القُد والجوب والفراجات والحروق

وعلى غرار جذر خيط الذهب الثلاثي الورق (C.

trifolia، انظر المدخل التالي)، يؤخذ خيط الذهب

الصيني كسائل غرغرة للفم وقروح اللسان وتورم اللثة

والم الأسنان. وتستخدم كلا العشبتين غسولاً للوجه

لعلاج التهاب الملتحمة الحاد conjunctivitis

الأبحاث في تجربة صينية، أعطى 30 مريضاً بالتدرن

(السُل) خيط الذهب الصيني وأظهروا جميعاً تحسناً

ملحوظاً في أعراضهم

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا

يؤخذ أثناء الحمل

خيط الذهب الثلاثي الورق

Coptis trifolia (Ranunculaceae)
Goldthread

الوصف نبتة معمرة تعلو 15 سم. لها جذر دهبيّ

نحيل وأوراق ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أحادية

بيضاء.

المهنت والزراعة عشبة موطنها شرقي أميركا

الشمالية من لابرادور إلى تينسي، وهي تفضل المواقع

الرطبة يُلقي الحذور في الخريف

الجزء المستخدم الحذور

المكونات يحتوي خيط الذهب الثلاثي الورق على

قلوانيات الإيزوكينيلين (بما في ذلك البربرين

والكوبتيزين).

التاريخ والتراث كان خيط الذهب ثلاثي الأوراق

يعطى بتقدير كبير ذات يوم، رغم أنه نادراً ما يستخدم

في طب الأعشاب اليوم. ففي كتاب يروي أسفار

جوناثان كارفر Carver في أميركا الشمالية، ونشر سنة

1779، يقول كارفر إن النبتة «كانت تحظى بتقدير عظيم

من قبل الهنود والمستعمرين كعلاج للقروح في الفم،

لكن مذاقها شديد المرارة». وقد استخدم الجنينور

مغلي الجذر للمشكلات المرتبطة بالفم والشفيتين

والعينين. واستخدم شعب العينوميني Menominee

السنة سائل غرغرة لمشكلات الحلق عند الأطفال

ولعلاج قروح الفم وأورامه أيضاً

الأفعال والاستخدامات الطبية خيط الذهب

ثلاثي الورق مقو مرّ شديد يوصف في التراث الأميركي

الشمالي لعسر الهضم وضعف المعدة بشكل رئيسي،

رغم التفكير فيه أيضاً كعلاج للقروح الهضمية.

ويوضع كغسول للسلاق thrush. ويستخدم خيط

الذهب ثلاثي الورق كغسول للفم أو سائل غرغرة أو

دهوناً للقروح الفم والشفاه المتقرحة والتهاب الحلق

ويمكن أن يساعد في شد الأغشية المخاطية. إن مكونات

هذه العشبة (وأفعالها إلى حد ما) شبيهة بأفعال خاتم

الشَّمْرَةُ الْبَحْرِيَّة

Crithmum maritimum (Umbelliferae)
Samphire, Sea Fennel

الوصف عشبة بحرية تعلو 60 سم. لها أوراق خضراء زاهية عصارية وغناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء إلى صفراء

المنبت والزراعة تنمو الشَّمْرَةُ البحرية في المحيط الأطلسي والبحر المتوسط وسواحل البحر الأسود الأوروبية والتركية. وتوجد على الصخور والجروف القريبة من البحر وتُجمع في أوائل الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي الشَّمْرَةُ البحرية على زيت طيار

وبكتين وفيتامينات (لأسيما فيتامين C) ومعادن

التاريخ والتراث كانت الشَّمْرَةُ البحرية تحظى بتقدير كبير في الماضي ثم فقدت خطورتها، لكنها أخذت تصبح

مشهورة ثانية كخضرة، إما محلاة وإما غضة وقد

وصفها العشاب الإنكليزي جون جيرارد سنة 1597

بأنها «أزكى صلصة وأكثرها ملاءمة لجسم الإنسان من

أجل هضم اللحم وتفتيت الحصى وإخراج الرمل،

وكانت الشَّمْرَةُ البحرية معروفة بأنها تقي من

الاسقربوط scurvy، وكانت تَخلَل وتؤخذ في الرحلات

البحرية الطويلة

الأفعال والاستخدامات الطبية الشَّمْرَةُ البحرية

مدرّة جيدة للبول ويمكن أن تكون علاجاً للسمنة، رغم

قلة استخدامها كعشبة طبية اليوم، وهي ذات محتوى

عالٍ من الفيتامين C، والمعادن، ويُعتقد أنها تفرّج انتفاخ

البطن وتعمل كعلاج هضمي. وهي في هذا تشبه

سميتها البرية الشَّمَار (*Foeniculum vulgare*،

ص 210)

الزَعْفَرَان الْمَخْزَنِي

Crocus sativus (Iridaceae)

Saffron

الوصف نبتة معمرة تعلو 23 سم وتنمو من بصلة

تشبه القرمة لها أوراق رفيعة وأزهار بنفسجية إلى

أرجوانية وثلاث سمات حمراء غامقة تشبه الخيوط

المنبت والزراعة الزعفران موطنه الهند والبلقان

وشرقي البحر المتوسط، ويُزرع في الهند وإسبانيا

وفرنسا وإيطاليا والشرق الأوسط. يُجنى في أوائل

الخريف ثم يُجفف

الأجزاء المستخدمة السمات وأقلام السمات

المكونات يحتوي الزعفران على زيت طيار يتكوّن

من التربينات وكحولات وأسترات التربين وتحتوي

العشبة أيضاً على غليكوزيدات مرّة (بما في ذلك

الكروكين) وكاريتينويدات وفيتاميني B1 و B2

التاريخ والتراث في الماضي، كانت كثير من الفوائد

الصحيحة تُنسب إلى الزعفران وفي اليونان القديمة

وروما، لم يكن يستخدم في الأدوية والطهي فحسب،

بل في الاصبغة التجميلية أيضاً. بلغت شهرة الزعفران

كعشبة طبية أوجها في أوروبا في أواخر العصور الوسطى. وتجد مثالا على التهليل لهذه العشبة عند العشاب كريستوفر كاتون Catton «الزعفران القدرة على إحياء النفس، وينتقل التأثير بعد ذلك إلى القلب فيستثير الضحك والمرح»

الأفعال والاستخدامات

الطبية فقد الزعفران

حظوته كعلاج رغم تاريخه

الطويل كعشبة طبية فمن

السهل العثور على أعشاب

أرخص ثمناً وأكثر تفوقاً لها

قدرته على الحدّ على الحيز

وعلاج الأم الدورة الشهرية

والنزيف الرحمي المزمن وتلطيف الهضم والمغص. في

طب الأعشاب الصيني، تستخدم سمات الزعفران أحياناً

لعلاج الانسدادات المؤلمة في الصدر وتنبية الحيز

وتفريغ الم البطن

تنبيه يمكن أن تحت جرعات الزعفران الكبيرة على

الإجهاض. وفي أثناء الحمل تؤخذ المقادير التي

تستخدم في الطهي فحسب



سمات الزعفران

القرع الرومي

Cucurbita pepo (Cucurbitaceae)

Pumpkin

الوصف نبتة حولية ذات سوق ملفنة وأوراق

مفصصة وأزهار صفراء وثمرات كبيرة برتقالية اللون

المنبت والزراعة ربما يكون موطن القرع الرومي

أميركا الشمالية، وهو موجود الآن في كل أنحاء العالم

يُحسى في الحريف

الأجزاء المستخدمة اللب والبذور.

المكونات تحتوي بذور القرع الرومي على 30% من

زيت ثاث غير مشبع (يضم اللينولينيك وحموض

الاولينيك الدهنية). وتحتوي البذور أيضاً على

كوكوربيتاسينات وفيتامينات ومعادن، لأسيما الزنك

التاريخ والتراث استخدم القرع الرومي كثيراً كدواء

في أميركا الوسطى والشمالية وقد وضع شعب العايا



القرع الرومي كان نبتة طبية شائعة في الاميركتين. ولا

تزال بذوره تستخدم لعلاج الديدان

تنسخ النبتة على الحروق، واستخدم شعب المينوميبي Menominee البذور كمدرّ للبول، وعمد المستوطنون الأوروبيون إلى طحن البذور ومزجها بالماء أو الحليب أو العسل لصنع دواء للديدان. وقد انتشرت هذه

الممارسة في البيوت في أميركا لدرجة أن المهنة الطبية

تبنّت في آخر الأمر كعلاج قياسي

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ بذور

القرع الرومي بشكل رئيسي كمهل مأمون طارد

للديدان. وهي مفيدة على وجه الخصوص ضد الديدان

الشريطية عند الحوامل والأطفال الذين لا تناسبهم

المستحضرات السامة والقوية المفعول والبذور مدرّة

معتدلة للبول أيضاً وتستخدم في طب الأعشاب بأميركا

الوسطى كعلاج لالتهاب الكلى ومشكلات الجهاز البولي

الأخرى. ويوصى بتناول ضروب القرع المدرّة للبول

والمقوية للمثانة والغنية بالزنك في المراحل الأولى من

مشكلات البروستات. ويستخدم اللب كمغلي من أجل

تقريح الالتهاب المعوي، ويوضع كلبخة أو لزقة

للحروق

الكُمُون

Cuminum cyminum (Umbelliferae)

Cumin

الوصف نبتة حولية صغيرة تعلو 30 سم. لها أوراق

طويلة رفيعة مفصصة وغناقيد من الأزهار القزبلية أو

البيضاء وثمار صغيرة مستطيلة مضلعة

المنبت والزراعة الكُمُون موطنه مصر ويُزرع على

نطاق واسع في جنوبي أوروبا وآسيا تجمع البذور

عندما تنضج في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة البذور

المكونات تحتوي بذور الكُمُون على 2-5% من زيت

طيار يتكوّن من 25-35% من الالدهيدات والبينين والفا

التربينول. وتحتوي البذور أيضاً على فلافونيات (بما

في ذلك الأبيغنين)

التاريخ والتراث كان الكُمُون تابلاً شهيراً وعشبة

طبية في مصر القديمة، وقد استخدم لأمراض الجهاز

الهضمي والحالات الصدرية والسعال ومسكناً للألم

وعلاجاً للأسنان المتعفّنة ونكرت العشبة في العهد

القديم واستخدمت على نطاق واسع في العصور

الوسطى. وقد انحسرت شهرتها منذ ذلك الوقت رغم

أنها تحظى بتقدير في طب الأعشاب المصري المعاصر

والكُمُون من مكونات الطهي التي نجدها في كثير من

الوصفات الصينية والهندية والشرق أوسطية.

وبخاصة في الكاري والمخللات

الأفعال والاستخدامات الطبية الكُمُون، على

غرار قريبه الكراوية (*Carum Carvi*، ص 182)

واليانسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، يفرّج

انتفاخ البطن وينبّه عملية الهضم بأكملها. وهو يحفّض

غازات البطن وتمنّده ويرخّي المعى بأكمله. وفي طب

الأعشاب الهندي، يستخدم الكُمُون للآرق والزكام

والحمى، ويوضع على أماكن لدغات العقارب بعد محنة

أي لتفريق عُسْر الهضم والغثيان وانتفاخ البطن، ولتحسين الهضم بشكل عام. ويستخدم الجذومور في الصين لعلاج بعض أنواع الأورام **الأبحاث** في تجارب أجريت في الصين، خفض كُرْكُم جاودار سرطان عنق الرحم وزاد مفعول المعالجة الإشعاعية والمعالجة الكيميائية القاتلة للسرطان **الأنواع ذات الصلة** في طب الأعشاب الصيني، غالباً ما يُستبدل كُرْكُم جاودار بالكركم الصباغي (*C. longa*) (ص 88)

الكَشُوت الصغير، عشبة الجحيم *Cuscuta epithymum* (Convolvulaceae) Dodder, Hellweed, Devil's guts

الوصف سب طفيلية عديمة الأوراق، لها سوق خيطية حمراء إلى صفراء اللون عادة وأزهار صغيرة عطرية فربلية باهتة

المنبت والزراعة ينمو الكشوت الصغير في أوروبا وآسيا وجنوبي إفريقيا وهو يفضل المناطق الساحلية والجبلية، ويُجمع في الصيف **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية **المكونات** يحتوي الكشوت الصغير على فلافونيات (بما في ذلك الكفيرول والكويريتين) وحمض الهيدروكسي سيناميك

التاريخ والخرات الكشوت الصغير نبتة رقيقة مكروهة على الدوام، وهو يعرف أيضاً باسم عشبة الجحيم وأمعاء الشيطان نظراً لميله إلى اجتياح التربة التي يفتدي عليها وخنقها ويمكن أن يكون العائل الصغتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) أو الجولق الأوروبي (*Ulex europaeus*) أو محصولاً مثل الفاصولياء، غير أن الكشوت الصغير فوائد طبية ففي كتابه «المواد الطبية، يشير دسقوريدس (القرن الأول)

إلى استخدامه في الأزمنة الكلاسيكية ممزوجاً مع العسل للتخلص من «المرّة السوداء» ورفع المزاج السوداوي، وفي سنة 1652، أوصى به العشاب نيكولاس كليبير Culpeper «للتخلص من المرّة السوداء». وأضاف كليبير بأن الكشوت الصغير المنزوع عن الصغتر هو الأكثر فعالية مشيراً إلى نقطة هامة بأن الفوائد الطبية للطفيلي تحددها العائل بشكل حرجي

الأفعال والاستخدامات الطبية تماشياً مع استخدامه المأثور لطرد المرّة السوداء، لا يزال الكشوت الصغير يعتبر عشبة قيمة للمشكلات التي تؤثر على الكبد والمرارة، رغم أنه قليل الاستخدام ويُعتقد أنه يدعم وظيفة الكبد، ويؤخذ لليرقان وللکشوت الصغير تأثير ملين معتدل، ويؤخذ أيضاً للمشكلات البولية

الأنواع ذات الصلة كشوت الكتان (*C. europaea*) والكشوت الكبير (*C. epilinum*) يمكن استخدامهما بطريقة مماثلة لاستخدام الكشوت الصغير. يستخدم الكشوت المنعكس (*C. reflexa*) في الطب الأيورفيدي لعلاج صعوبة التبول واليرقان وآلم العضلات والسعال

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي

الكُرْكُم *Curcuma amada* (Zingiberaceae) Mango-Ginger

الوصف نبتة معمّرة عطرية تعلو 90 سم، لها أوراق طويلة مستدقة وأزهار بيضاء أو صفراء باهتة تنمو في سنايل

المنبت والزراعة يوجد الكُرْكُم في معظم أنحاء شبه القارة الهندية. يُزرع لجذومره الذي يستعمل غذاء إلى جانب استعماله الطبي **المكونات** يحتوي الكُرْكُم على زيت طيار ومواد حريفة

الجزء المستخدم الجذومور **التاريخ والخرات** يُخلل الجذومور، الذي له رائحة شبيهة برائحة المانغو الفص، كمادة غذائية، ويُستخدم في العطور وفي الأدوية **الأفعال والاستخدامات الطبية** الكُرْكُم وثيق الصلة بالكركم الصباغي (*C. longa*، ص 88) يُستخدم في طب الأعشاب الهندي لعلاج انتفاخ البطن وآلم المعدة والبخر (رائحة الفم الكريهة) وفقدان الشهية والفواق hiccups وعسر الهضم والمغص والإمساك ويُعطى أيضاً للسعال وحالات صدرية أخرى كالتهاب القصبات. يوضع الجذومور المهروس أو المفروم خارجياً على الجلد لعلاج القروح والكدمات والجروح والأوتار

الأنواع ذات الصلة كُرْكُم جاودار (*C. zedoaria*) انظر المدخل التالي) والكُرْكُم الصباغي (*C. longa*، ص 88) دواءان مماثلان

كُرْكُم جاودار *Curcuma zedoaria* (Zingiberaceae) Zedoary

الوصف عشبة معمّرة ذات أوراق إهليلجية كبيرة مستدقة وأزهار قرنفلية أو صفراء وجذر عطري أصفر باهت

المنبت والزراعة كركم جاودار نبتة شائعة في الهند وشرقي آسيا. وتزرع في الهند وبنغلادش وإندونيسيا والصين ومدغشقر

الجزء المستخدم الجذومور **المكونات** يحتوي كُرْكُم جاودار على زيت طيار وتربينات أحادية نصفية وكركوميمون وكركومول وكورديون. وللكركومول والكورديون خصائص مضادة للسرطان

التاريخ والخرات يشيع استخدام الجذومور في الهند كتابل وفي العطور **الأفعال والاستخدامات الطبية** كُرْكُم جاودار مُنْه هضمي مرّ وعطري، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)،

مع عصير البصل. وتؤخذ البذور أيضاً لتحسين إدرار الحليب من الثدي، وهو دور يشترك فيه مع بذور الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)

السَّرُ الشائع، الشَّريين *Cupressus sempervirens* (Cupressaceae) Cypress

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط نكرية واثنية **المنبت والزراعة** السَّرُ مهدد تركيا ويُزرع في حوض المتوسط ويُجنى في الربيع **الأجزاء المستخدمة** المخاريط والأغصان والزيت العطري

المكونات يحتوي الشريين على زيت طيار (يضم المينين والكامفين والسيديرول) وحموض التنيك **التاريخ والخرات** استعمل الإغريق المخاريط

المهروسة والمنقوعة في الحمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال



للشريين خصائص مماثلة لخصائص مشتركة فيربحيا wntch hazel

الأفعال والاستخدامات الطبية عندما يوضع السرو خارجياً كدهون أو زيت عطري، يُحدث تقبُّضاً للأوردة الدوائية والبراسير ويُضيق الأوعية الدموية. ويستخدم مغطس من المخاريط للأقدام لتنظيفها ومكافحة فرط التعرق. وعندما يؤخذ السَّرُ داخلياً، يعمل مضاداً للتشنج ومقوياً عاماً، ويوصف للشاموق وبصق الدم والسعال التشنجي. ويفيد هذا العلاج أيضاً الزكام والانفلونزا والتهاب الحلق والأوجاع الرثيئة.

صَمغ الغار

Cyanopsis tetragonoloba (Leguminosae)
Guar Gum

الوصف نبتة حولية منتصبّة تعلو 60 سم، لها أوراق شعراء ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أرجوانية وقرون ذات بذور لحمية

المنبت والزراعة صمغ الغار موطنه شبه القارة الهندية، ويُزرع بشكل مكثف في الهند وباكستان. تُجنى قرون البذور عندما تنضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة القرون والبذور.

المكونات يحتوي صمغ الغار على نحو 86% من اللثا الذائب في الماء والمكوّن من الغالاكتومانان بشكل رئيسي.

التاريخ والتراث صمغ الغار مادة لزجة تُصنع بطحن بذور الغار ومزجها مع الماء. وقد استخدمت كمرشّح في صناعة التعدين وصناعة الورق ومستحضرات التجميل.

الأفعال والاستخدامات الطبية صمغ الغار ملين حتمي فعال يشبه مفعوله مفعول لسان الحمل البيضوي (*Plantago ovata*، ص 120). وهو يؤخّر إفراغ المعدة ومن ثم يبطئ امتصاص الكربوهيدرات. ولأن ذلك يبدو وكأنه يجعل مستويات سكر الدم مستقرّة، فقد يكون صمغ الغار مفيداً في الحالات السابقة للداء السكري والمراحل المبكرة من السكري المتأخر الظهور. كما أن صمغ الغار يخفّض مستويات الكوليسترول. وفي الطب الهندي، تعتبر بذور الغار ملينة ومقوية للهضم.

تنبيه لا تتجاوز الجرعة. يمكن أن يسبب صمغ الغار انتفاخ البطن والتّمذد البطني والانسداد المعوي.

السفرجل

Cydonia oblonga (Rosaceae)
Quince

الوصف شجرة معبلة تعلو 8 أمتار. لها أوراق بيضوية رمادية إلى خضراء وأزهار قرنفلية أو بيضاء أو صفراء وشمرة زكية الرائحة تشبه الإجاص.

المنبت والزراعة السفرجل موطنه جنوبي غربي آسيا ووسطها، وبخاصة في منطقة المتوسط. وهو ينمو في التربة الغنية الرطبة في سياجات الأشجار والايكات. تُجنى الثمار عندما تنضج في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمار والبذور.

المكونات تحتوي الشمرة على حموض التنيك والبكتين وحموض الفاكهة، وتحتوي البذور على نحو 20% من الثاوغليكوزيدات سيانوجينية (بما في ذلك الأميغدالين) وزيت ثابت وحموض التنيك.

التاريخ والتراث لطالما حظي السفرجل بتقدير أكثر ودواء في اليونان وشرقي المتوسط. وقد استخدم كقابض في زمن أبقراط (460-377 ق.م.). وأورد دسقوريدس (40-90 م.) وصفة لزيت السفرجل، الذي

يوضع على الجروح المستحكة والمضجوة والقروح المنتشرة. وفي المناخات الشمالية، غالباً ما يُطلى السفرجل لصنع مربّى.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأن ثمرة السفرجل غير الناضجة قابضة قوية، فإنّها مفيدة كعلاج للإسهال، مأمون للأطفال على وجه الخصوص. ويمكن أيضاً تناول الثمرة أو عصرها كفسول للفم أو سائل غرغرة لعلاج قروح الفم ومشكلات اللثة والتهاب الحلق. وعندما تطلّى الثمرة تفقد كثيراً من خاصيتها القابضة، ويوصى بشرب السفرجل لأنه مهضم سائل وقابض معتدل. وتحتوي البذور على مقادير هامة من اللثا وتفيد في علاج التهاب القصبات وكملين حتمي. تنبيه لا تستخدم البذور إلا بإشراف اختصاصي.

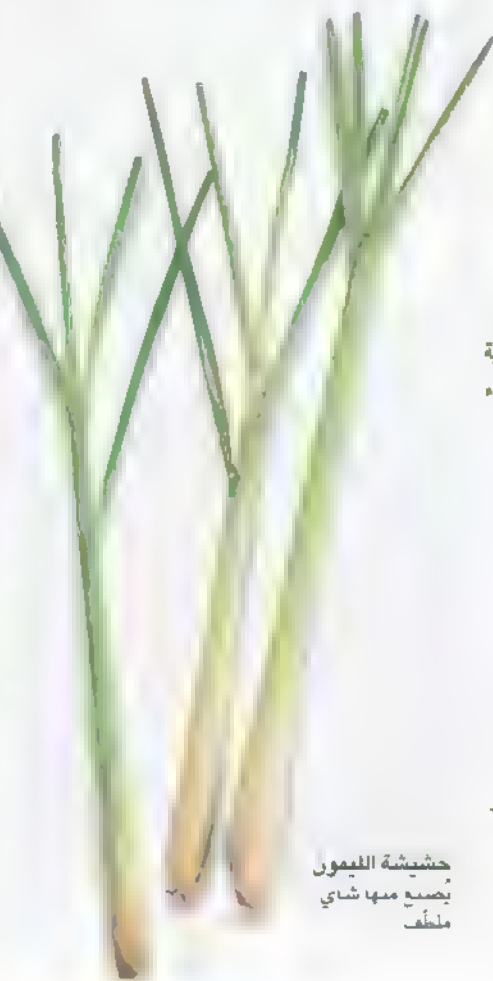
حشيشة الليمون، كَتَّانِيَة الشَّقُوق
Cymbopogon citratus (Graminaeae)
Lemon Grass

الوصف عشب زكي الرائحة يعلو في الإجماع الكبيرة نحو 1.5 متر. له أوراق نصلية رفيعة وسُوَيْقات متفرّعة للأزهار

المنبت والزراعة حشيشة الليمون موطنها جنوبي الهند وسري لانكا، وتُزرع الآن في المناطق المدارية حول العالم

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري.

المكونات تحتوي حشيشة الليمون على زيت طيار



حشيشة الليمون
يصنع منها شاي
ملطف

مكوّنَيه الرئيسيين السيترال (نحو 70%)

والسيترونيل، وكلاهما مرطبان ملحوظان

التاريخ والتراث تُزرع حشيشة الليمون لزيتها الذي يستخدم منكهاً للأطعمة ومعطراً وعلى الصعيد الطبي

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ حشيشة الليمون بشكل رئيسي كشاي لعلاج المشكلات الهضمية فهي ترخي عضلات المعدة والمعى وتفرّج آلام المعص cramping وانتفاخ البطن، وهي ملائمة

للأطفال على وجه الخصوص. وفي منطقة الكاريبي، تعتبر حشيشة الليمون عشبة خافضة للحرارة بشكل رئيسي (وبخاصة عند وجود نزلة ملحوظة) وتوضع

خارجياً كلبخة أو كزيت عطري مهفّف لتخفيف الألم والتهاب المفصل. وفي الهند، تُبسط عجينة من الأوراق على رُقع السُعفة ringworm

الأنواع ذات الصلة تعطي الليمونية المارتينية (C martini) والليمونية (C. nardus) زيوتاً عطرية تستخدم على نطاق واسع في الصابون والمنظفات. تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الحرشوف، الخرشوف، الأرضي شوكة
Cynara scolymus syn.
C. cardunculus (Compositae)
Artichoke

الوصف عشبة معمرة تعلو 1.5 متر. لها أوراق كبيرة تشبه الشوك خضراء إلى رمادية اللون في أعلاها وبيضاء صفوية في أدناها، ورؤيسات زهور خضراء إلى أرجوانية كبيرة جداً

المنبت والزراعة الحرشوف موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في التلال الرملية loam الغني في مساحات المعتدلة الدافئة. تجدد النباتات المزروعة على

صعيد تجاري كل 4 سنوات. تُقطف رؤيسات الأزهار غير المتفتحة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤيسات الأزهار والأوراق والجذر

المكونات تحتوي كل أجزاء النبتة على سياناروبيكرين لاكتون السسكويترين (وهو مرّ قوي) وكثير من الإينولين، وتحتوي الأوراق أيضاً على السينارين الذي له خصائص واقية للكبد

التاريخ والتراث حظي الحرشوف بتقدير كبير عند الإغريق والرومان وقد أوصى دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) بوضع الجذور المهروسة على الإبط وغيره من الجسد لتزكية الروائح الكريهة

الأفعال والاستخدامات الطبية الحرشوف نبتة طبية قيمة. وعلى غرار شوك مريم (Carduus marianus، ص 71)، يفيد الكبد ويقي من السموم

والعدوى. وكل أجزاء النبتة مرّة وتنبيه الإفرزات الهضمية، وبخاصة الصفراء، رغم أن الأوراق فعالة بصورة خاصة. وهذا ما يجعل الحرشوف مفيداً لعلاج مشكلات المرارة والغثيان وعسر الهضم والتّمذد

المنبت والزراعة يوجد المازريون في أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا في الجبال الرطبة والأحراج. ويزرع كثبة حداثق. وتجمع الجذور واللحاء في الخريف

الأجزاء المستخدمة الجذر ولحاء الجذر واللحاء

المكونات يحتوي المازريون على ثنائيات التربين (بما في ذلك الدفينيتوكسين والمازيرين) واللثا وحموض التنيك. الدفينيتوكسين والمازيرين عالي السمية، لكن لهما خصائص مضادة للوكيميا ويستخدمان في عدد من البلدان لعلاج السرطان

التاريخ والتراث استخدم المازريون كثيراً في السابق في شمالي أوروبا داخلياً كمطهر وخارجياً كمرهم للقروح السرطانية وقروح الجلد. وقد أورد العالم الطبيعي السويدي كارلوس لينايوس Linnaeus (1707-1778) أن اللحاء كان يوضع على لدغات الزواحف السامة وعضات الكلاب المكلوبة، وأفيد عن وفاة أشخاص من أكل طيور أكلت العنبات السامة

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتبر المازريون اليوم شديد السمية لا يجدر ابتلاعه. يستخدم أحياناً كمصاد حارحي لتبيح وهو مفيد على المعاصر الرثية حيث يبرد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة ويعتبر فعالاً للمعاصر الرثية التي تسبب التهاب والنور أحياناً

تنبيهات يجب ألا يؤخذ المازريون داخلياً تحت أي من الظروف. ولا يستخدم إلا خارجياً فقط بإشراف اختصاصي لكن ليس على الجروح المفتوحة

الناردين الأمريكي *Cypripedium pubescens* (Orchidaceae) Lady's Slipper, American Valerian

الوصف سحلبية معمرة ذات سوق متعددة تغلفها أوراق رمحية عريضة لها أزهار مركبة صفراء ذهبية وأرجوانية في أواخر الصيف.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أمريكا الشمالية. وموطنها الطبيعي الأحراج والمراعي، لكنها نادراً ما توجد في البرية لفرط الحصاد. وتزرع على نطاق محدود

الجزء المستخدم جذر التطعيم

المكونات لم يخضع الناردين الأمريكي لأبحاث كثيرة، لكن من المعروف أنه يحتوي على زيت طيار وراتينجات وجليكوزيدات وحموض التنيك

التاريخ والتراث حظي الناردين الأمريكي بتقدير كبير من قبل الأميركيين المحليين الذي استخدموه كمركن ومضاد للتشنج. وقد شاع أخذه لتلطيف آلام الحيض والولادة وضد الأرق وحالات عصبية استخدمت قبيلة الشيروكي أحد صروبه لعلاج الديدان عند الأطفال. وفي التراث الطبي الفيزيولوجي الانكلو اميريكي حظي الناردين الأمريكي بكثير من الاستخدامات فقد اعتبر سوينبيرن كلايمر Clymer (في «عوامل الشفاء الطبيعية»، 1905) أن للنبذة قيمة خاصة في الاضطرابات الوظيفية للمنعكسات، أو الرقص، والهستيريا والصداق العصبي والأرق والحمى المنخفضة والقلق العصبي والمُراق hypochondria والاكئاب العصبي المصاحب لاضطرابات المعدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الناردين الأمريكي اليوم على نطاق ضيق نظراً لندرته وارتفاع تكلفته وهو عشبة مركبة ومرخية تعالج القلق والكراب المتصل باضطرابات مثل الخفقان والصداق والتوتر العضلي وثوبات الأعور والحالات العصبية عامة. والناردين الأمريكي مهدى فعال على غرار الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146) فهو يخفف التوتر العاطفي وغالباً ما يهدى العقل بشكل كاف ويتيح النوم. ويظهر أن تأثيره المصح أكثر إيجابية من تأثير الناردين المخزني.

تنبيه يجدر عدم استخدام الناردين الأمريكي طبياً نظراً لندرته

الدقنة السامة، المازريون *Daphne mezereum* (Thymelaeaceae) Mezereon

الوصف جنبة متينة مُعلبة تعلو 1.2 متر. لها أوراق بيضوية إلى رمحية وعناقيد من الأزهار الحمراء أو القرنظلية وعنبات صغيرة حمراء.

النبطي، فضلاً عن أنه يخفض مستويات الكوليسترول في الدم. وثمة وصفة منزلية من منطقة البحر المتوسط تستخدم عصير أوراق الحرشف معزجاً مع الماء كمقر للكبد. ويؤخذ الحرشف أيضاً أثناء المراحل الأولى من السكرى المتأخر الظهور. وهو غذاء جيد لمرضى السكرى، إذ إنه يخفض مستويات السكر في الدم بشكل كبير. وهو أيضاً مدرٌ مفيد للبول، ويُستخدم في فرنسا لعلاج الحالات الرثية

حبّ العزيز، حبّ الزكم *Cyperus esculentus* (cyperaceae) Chufa, Tiger Nut

الوصف سمة منتصبة شبيهة بالعشب تعلو 90 سم بها عسافيل أسطوانية سبة وأوراق رمحية وسامل من لا زهار الصغيرة السية إلى خضراء

المنبت والزراعة حبّ العزيز موطنه منطقة البحر المتوسط. وقد أدخلها العرب إلى إسبانيا وشمال إفريقيا وتتم الآن في كل أنحاء العالم، بما في ذلك الهند. تُقلم العسافيل في الشتاء والصيف

الأجزاء المستخدمة العسافيل

المكونات يحتوي حبّ العزيز على 20-30% من زيت طيار يعرف باسم زيت حبّ العزيز

التاريخ والتراث وجد حبّ العزيز في حفريات البعث عن المستوطنات الأولى في وادي النيل، وقد بقي منذ الأزمنة القديمة غذاء شهيراً في المنطقة. وذكر الطبيب الإغريقي ديسقوريدس الذي كتب في القرن الميلادي الأول قدرته على إراحة المعدة

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر حبّ العزيز مقوياً هضمياً ذا تأثير مسخّن ومجفّف على الجهاز الهضمي وملطف لانتفاخ البطن. كما أنه يحضّر على إنتاج البول وعلى الحيض يؤخذ العصير لشفاء قروح الفم واللثة. ويصنّف الطب الأيورفيدي الحبوب بأنها مهضمة ومقوية فعالة ضد انتفاخ البطن ومقوية للباه. وفي هذا التراث تؤخذ لانتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص والإسهال والزحار والضعف والعطش المفرط

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع كثيرة أخرى من السعد *Cyperus* كغذاء ودواء. مثال ذلك، يُستخدم السعد الشرقي (*C. rotundus*) في طب الأعشاب الصيني كمقر للكبد وضد عسر الهضم وللحضر على الحيض. ويعتقد أن السعد ذا الأرد (*C. stolonifera*)، الذي يستوطن المناطق المدارية من آسيا وأستراليا، يهدى ألم المعدة ويُنَبّ القلب. ولعل البردي (*C. papyrus*) أشهر الأنواع قاطبة. فقد وفرت هذه النبتة الألياف لأول ورق للكتابة اخترعه المصريون القدماء، وكان البردي يمزج أيضاً مثل قصب السكر ويستخدم طبياً في رغادات العين ولتضميد الجراح ولفتح النواسير (فتحات غير سووية من عضو داخلي إلى سطح الجسم) وتجفيفها



المازريون بوصف كعلاج للمعاصر الرثية

الداتورة الشائكة، النفير Datura stramonium (Solanaceae) Thornapple

الوصف نبتة حولية تعلق متراً، لها أوراق بيضوية معصصة وأزهار بيضاء أو بنفسجية طويلة تشبه النفير ومحافظ ثمار شائكة شبيهة بمحافظ القسطل الهندي (*Aesculus hippocastanum*، ص 159).

المنبت والزراعة تنمو الداتورة الشائكة في الأميركتين وأوروبا وآسيا وشمال إفريقيا. تزرع للاستخدام الطبي في المجر وفرنسا وألمانيا. تُجنى الأوراق والرؤيسات المزهرة في الصيف والبذور في أوائل الخريف عندما تنفجر المحافظ.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور والرؤيسات المزهرة.

المكونات تحتوي الداتورة الشائكة على 0.2-0.45% من قلوانيات التروبان (وبخاصة الهايوسيامين والهايوسين) وفلافونيات وويدانوليدات وكومارينات وحموض تنيك. وتشبه قلوانيات التروبان تلك الموجودة في ست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66)، وتعمل على خفض الإفرازات وإرخاء العضلات الملساء.

التاريخ والتراث للداتورة الشائكة تاريخ طويل من الاستخدام الطبي. تسبب الهلس إذا أخذت بجرعات كافية. وربما استخدمها كاهن دلفي في اليونان القديمة وشعب الإنكا في أميركا الجنوبية كمساعد لصنع النبوءات. وقد استخدمت الداتورة الشائكة في الماثور لعلاج الجنون، رغم أنها مسببة للهلس.

البذور

بذور الداتورة الشائكة وأوراقها تهدىء الربو لكنها تسبب الهلس إذا أخذت بجرعات كبيرة



الأنواع ذات الصلة جوز مائل (*D. metel*) والداتورة غير السامة (*D. innoxia*) موطنهما الهند وتستخدمان في علاج الربو والسعال والحمى والحالات الجلدية. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي وتخضع الداتورة الشائكة لقيد قانونية في بعض البلاد نظراً لاسها سامة بجرعات غير صغيرة.

الجزر

Daucus carota (Umbelliferae) Carrot

الوصف نبتة حولية (الضروب المزروعة) أو ثنائية الحول (البرية) لها ساق منتصبه تعلو متراً وأوراق ريشية وأزهار بيضاء صغيرة وبذور منبسطة خضراء لنوعياتها المزروعة جذور وتدية لحمة.

المنبت والزراعة الجزر البري موطنه أوروبا رغم أن النوعيات المزروعة تستنت في كل أنحاء العالم. يقطع الحذر في أواخر الصيف وتجمع البذور في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور والأوراق والجذر.

المكونات تحتوي بذور الجزر البري على فلافونيات وزيت طيار يضم الأسارون والكاروتول والبينين والليمونين. ويحتوي جذر الجزر المزروع على سكريات وبكتين وكاروتين وفيتامينات ومعادن وأسباراجين. وتحتوي أوراق الجزر على مقادير هامة من البورفيرينات التي تنبه الغدة النخامية وتؤدي إلى رفع مستويات الهرمونات الجنسية التي تطلق.

التاريخ والتراث يكتشف القموض أصول جزر الحدائق المألوف، فقد زرع كطعام مغذٍ ومظهر منذ أزمنة الإغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب دسقوريدس ببذوره لتنبيه الحيش وتقريع الاحتباس البولي وإيقاظ القوة التناسلية.

ولم يصل الضرب المزروع إلى بريطانيا إلا في القرن السادس عشر عندما استخدمت النسوة أوراقه الجميلة الدقيقة التقسيم لتزيين شعورهن.

الأفعال والاستخدامات

الطبية هذه الخضرة الشائكة هي أيضاً دواء مطهر رائع. يدعم الكبد وينبذ ندفق البول وإزالة الفضلات من الكلى. عصير الجزر المستنبت عضوياً شراباً لذيذاً ومضاداً قوياً لمسموم والحرر عبي بالكروتن الذي يحوله الكبد إلى فيتامين A. وتعمل هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والمبصر بعامّة. الجذر النيء، مبشوراً أو مهروساً، علاج مأمون للديدان الخيطية، وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجزر البري مدرّج جيد للبول. وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة وتكون حصى الكلى ولتقليل الحصى المتكونة أصلاً. والبذور مدرّة للبول أيضاً. وهي تنبه الحيش وتستخدم في الطب الشعبي

كعلاج للسُكّر المعلق. ونفوح الأوراق والبذور انتفاخ البطن وتجعل الهضم مستقرّاً. **تنبيه** لا تؤخذ بذور الجزر أثناء الحمل لأنها قد تكون محبسة.

المفصلية، الإرقيس

Desmodium gangeticum (Leguminosae) Salpan

الوصف معمرة جنبية تعلو 2 أمتار لها سوق خشبية وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء أو ليلية وقرون بذور معقودة.

المنبت والزراعة المفصلية موطنها الهند وجنوبي آسيا وإفريقيا، وتوجد كنبات تحتية في الغابات المدارية.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي المفصلية على زيت طيار وقلوانية الأفعال والاستخدامات الطبية جذر المفصلية مرّ ومقو، يستخدم في الطب الأيورفيدي لتحسين ضعف الشهية والهضم ولعلاج الزحار والبواسير وتعمل النبتة أيضاً للحالات الحمّية والتزلية مثل التهاب القصبات والربو.

الأنواع ذات الصلة الإرقيس الصاعد (D.

adscendens) الذي ينمو في إمرقرب وأميركا الجنوبية وغيرهما من المناطق المدارية، يستخدم في غربي إفريقيا وأوروبا لعلاج الربو ومشكلات الكبد، مثل التهاب الكبد. وتشير الأبحاث الأولية في غانا إلى أن له تأثيراً مهماً وأقياً للكبد.

القرنفل البهيّ

Dianthus superbus (Caryophyllaceae) Qu Mai, Fringed Pink

الوصف عشبة معمرة منتصبه تعلو 50 سم أو أكثر، لها أوراق رقيقة رمحية وأزهار كبيرة مرهفة عطرية قرنفلية أو ليلية.

المنبت والزراعة ينمو القرنفل البهيّ في الصين واليابان وأوروبا. ويوجد في الأجمات على المنحدرات الجبلية وفي الشقوق. يُزرع في مقاطعات الصين الشرقية ويجمع في الصيف والخريف عندما يهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي القرنفل البهيّ على زيت طيار، بما في ذلك اليوجينول وبنزوات البنزيل وسليكات الميثيل.

التاريخ والتراث ذكر القرنفل البهيّ لأول مرة في كتاب الأعشاب الصيني المشهور «تحفة المزارع الإلهية»، الذي كتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني الماثور (أنظر ص 38-41)، يزيل القرنفل البهيّ المرّ المذاق «الحرارة الرطبة». ويستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات الحارة المؤلمة للكلى

القمعية الأرجوانية، الديجيتال الأرجواني *Digitalis purpurea* (Scrophulariaceae) Common Foxglove, Purple Foxglove

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.5 متر لها ساق وحيدة منتصبة وأوراق عريضة رمحية وأزهار جرسية قمرية إلى أرجوانية أو بيضاء في سنابل طويلة

المهنب والزراعة هذه العشبة موطنها غربي أوروبا كما أنها تُزرع أيضاً، لكن المبتة البرية تعتبر أفضل تُقطف الأوراق في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات تحتوي القمعية الأرجوانية على غليكوزيدات قلوية (بما في ذلك الديجوكسين والديجيتوكسين واللاتاتوكسين)، واثراكيونونات وفلافونيات وصابونينات، الديجيتوكسين يقوي نبض القلب بسرعة، لكنه يُطرح ببطء شديد لذا يفضل الديجوكسين كعلاج على المدى الطويل

التاريخ والثرث تشتهر القمعية الأرجوانية في

التاريخ الطبي بانها من اكتشاف ويليام ويدرنج Withering، وهو طبيب ريفي إنكليزي من القرن الثامن عشر، دفعه فضوله بشأن صفة وصفة لعشاب محلي إلى استكشاف إمكان استخدام النبتة طبياً وقد قاد عمله إلى إنتاج دواء منقذ للأرواح

الأفعال والاستخدامات الطبية للقمعية

الأرجوانية تأثير مقو عميق على القلب المريض يزداد مرض القلب سوءاً عندما

تنخفض قدرة القلب على

الحفاظ على دوران سوي

تمكّن غليكوزيدات

القمعية الأرجوانية

القلب من الحفقا

بقوة أكبر، دون

أن يتطلب مزيداً

من الأكسجين

وهي ابوقت نفسه

سنة انتاج امور ما

بحص حجم الدم ومن

ثم تقلل حمر القلب

الأنواع ذات الصلة الديجيتال

(الصوفي D)

(lanata) هو اليوم

مصدر رئيسي

للغليكوزيدات

تنبيهات يمكن أن

تسبب الموت بجرعات

مفرطة لا تستخدم إلا

بإشراف اختصاصي

وتخضع هذه النبتة لقيود

قانونية

القمعية الأرجوانية تمكّن القلب

من الحفقا بشكل أكثر انتظاماً،

وهي علاج قيم لمرض القلب.

الطب الشعبي الأوروبي، اعتبر الدرّيدار الأبيض ترياقاً للسموم والطاعون الدبلي ولدغات كل أنواع الحيوانات السامة

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم العشابيون الدرّيدار الأبيض اليوم، وهو ذو مفعول شبيه بمفعول السذاب المخزني (*Ruta graveolens*)، من (262) في أنه ينه بقوة عضلات الرحم فيحث على الحيض ويسبب الإجهاض أحياناً لكن له تأثيراً مضاداً للتشنج على السبيل المعدي المعوي. الدرّيدار الأبيض يرخي المعى ويعمل كمقو لطيف للمعدة وتستخدم النبتة أيضاً كعلاج للحالات العصبية

تنبيهات هذه العشبة سامة لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي لا تؤخذ أثناء الحمل

الديجيتال الأصفر، القمعية الصفراء *Digitalis lutea* (Scrophulariaceae) Yellow Foxglove

الوصف نبتة معمرة منتصبة تعلو مترًا لها أوراق رفيعة رمحية وسنابل طويلة من الأزهار الجرسية الصفراء

المهنب والزراعة القمعية الصفراء موطنها غربي أوروبا ووسطها. وتنمو هذه العشبة في المناطق الحرجية وسيجات الأشجار والمناطق الحبلية. وتُزرع للاستخدام الطبي في روسيا تُجنى الأوراق في الصيف التالي من النمو

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات تحتوي القمعية الصفراء على غليكوزيدات قلوية (بما في ذلك الكاردينوليدات والفاستيل الديجيتوكسين وأستيل الديجيتوكسين واللاتاتوكسين) وتعمل كلها على تقوية ضربات القلب الضعيف

التاريخ والثرث خلافاً للقمعية الأرجوانية (*D. purpurea*)، انظر المدخل التالي) الوثيقة الصلة بها، لا يبدو أن القمعية الصفراء لعبت دوراً هاماً في طب الأعشاب الأوروبي

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً تُستخدم القمعية الصفراء في طب الأعشاب، لكنها في الواقع بديل أقل سمية للقمعية الأرجوانية والديجيتال الصوفي (*D. lanata*) لها أفعال طبية مماثلة، لكن الجسم يستقلب قلوانياتها ويخرجها منه بصورة أسرع. وعلى غرار القمعيّات الأخرى، تدعم هذه النبتة القلب الضعيف أو المصاب بالإخفاق وتزيد قوة الانقباض فتبطئ سرعة القلب وتجعلها مستقرة، وتخفّض ضغط الدم بتبتيه تدفق البول بقوة، ما ينقص حجم الدم الإجمالي

الأنواع ذات الصلة القمعية الأرجوانية (انظر المدخل التالي)

تنبيهات الجرعات المفرطة من القمعية الصفراء قد تكون مميتة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي وتخضع هذه النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان

والقيبيات البولية، مثل حصى الكلى وعداوي السبيل البولي ووجود الدم في البول. قلماً يؤخذ القرنفل المهي بمفرده، وهو يؤخذ مع القويصة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*) من (129) للحث على الحيض وتستخدم العشبة أيضاً للإمساك وبعض حالات الإكزيمة

الأبحاث توجي الأبحاث المجرة في الصين بأن الرؤيسات المزهرة للقرنفل المهي هي القسم الأكثر إضراراً للبول من النبتة

الأنواع ذات الصلة للقرنفل الشائع (*D. caryophyllus*)، ذي الأصل المتوسطي، مكونات مماثلة، ويوصف تقليدياً في طب الأعشاب الأوروبي للاضطرابات الإكليلية والعصبية.

الدرّيدار الأبيض، الدّمون الأبيض *Dictamnus albus* (Rutaceae) Dittany, Burning Bush

الوصف نبتة معمرة جنبية شعراء ذات عطر قوي تعلو 80 سم لها أوراق مركبة وسنابل من الأزهار الخماسية البتلات البيضاء أو القرنفلية المخططة بالأرجواني

المهنب والزراعة تنمو هذه العشبة في جنوبي أوروبا ووسطها وشمال آسيا، وهي تفضل المناطق الحرجية الدافئة. تجمع الرؤيسات المزهرة في أواخر الصيف ويقطع الجذر عامة في الخريف

الأجزاء المستخدمة الجذر والرؤيسات المزهرة

المكونات يحتوي زيت الدرّيدار الأبيض الطيار القوي على الإستراجول والأنيتول وقلواني سام

والسبكندر



ر هذا الدرّيدار الأبيض كانت تستخدم فيما مضى لإعداد مستحضر يستنشق بالأنف كعلاج لركام الرأس

تاريخ والثرث يفرز الدرّيدار الأبيض كميات كبيرة من الزيت الطيار بحيث أنه إذا حُمّل عود ثقاب على حدة في ظروف حارة وحافه بحرق النبتة. وقد استخدمت النبتة للمكبة الاشرية المسكرة لحدّ نب حمر كاشبي في احاء من سسرب وفي

الإنيام الصيني

Dioscorea opposita syn. *D. batatas*

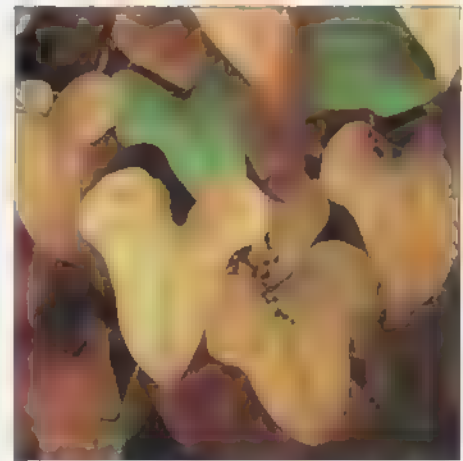
(Dioscoreaceae)

Shan Yao, Chinese Yam

الوصف عشبة معمرة متسلقة تعلق 5 أمتار. لها جذر غليظ لحيم وساق نحيلة مضلعة وأوراق مثلثة ورؤيسات زهرية أحادية

المنبت والزراعة ينمو الإنيام الصيني في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، وهو يفضل المنحدرات المشمسة سواء وجد في البرية أم كان مزروعاً يقطع الجذر في الشتاء

الجزء المستخدم الجذر



الإنيام الصيني نبتة ملتفة توجد في المنحدرات المشمسة في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا

المكونات يحتوي على صابونينات ستيروئيدية

التاريخ والتراث يستخدم الإنيام الصيني طبيباً منذ 2000 سنة على الأقل. وهو من مكونات «حبة الثمالية» مكونات، التي توصف تقليدياً في الطب الصيني لعلاج قصور الدرقية والتهاب الكلى والداء السكري ويؤكل الجذر أيضاً كخضرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الإنيام الصيني مقر لطيف يوصف للتعب وفقد الوزن وضعف الشهية. يقوي الجذر الهضم الضعيف ويحسن الشهية وقد يساعد في جعل البراز السائل أكثر تماسكاً يساعد في منع التعرق المفرط والتبول المتكرر والمغشش المزمن، ويعطى أيضاً للسعال المزمن والازير. ويؤخذ الإنيام الصيني أيضاً لعلاج التصريف المهلي وثر المعني (القذف اللاإرادي للمني) spermatorrhoea. ويشير استخدامه الماثور إلى تأثيره الهرموني، على غرار أنواع الإنيام الأخرى

الأنواع ذات الصلة تزرع عدة أنواع أخرى من الإنيام كغذاء ودواء عشبي ومصدر للهرمونات الطبيعية. الإنيام البري (*D. villosa*، ص 89) المكسيكي أكثرها شهرة، ويعطي الديوسجينين، وهو طليعة الهرمونات الانثوية المستخدمة في حبوب منع الحمل

مشط الراعي، شوك الدراج

Dipsacus fullonum (Dipsacaceae)

Teasel

الوصف نبتة معمرة ذات ساق مضلعة شائكة تعلق مترين لها أوراق رحيمة وأزهار ليلكية تتفتح من رؤوس معقوفة

المنبت والزراعة يشيع مشط الراعي في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا، ويزدهر في الأراضي البور وجوانب الطرقات وضفاف الأنهر، يُزرع على نطاق ضيق فحسب. ويُقطع الجذر في أواخر الصيف.

الجزء المستخدم الجذر

التاريخ والتراث لعل شهرة رؤوس مشط الراعي تركز على كونها من أدوات مشط الصوف، كما أنها لا تزال تستخدم لمشط بعض القماش، وبخاصة الجوخ الأخضر المستخدم في طاولات البليارد. وكان الجذر يستخدم طبياً لعلاج حالات مثل التآليل والنواسير (فتحات مررات غير سوية عبر الجلد) والقروح السرطانية. وكان العشابون الأوائل يسمون الماء المتجمّع في الورقة «مغسل فينوس» ويعتقدون أنه مفيد جداً للعينين

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم جذر مشط الراعي طبياً اليوم، وثمة خلاف حول تطبيقاته العلاجية. يعتقد أن له خصائص مدرة للبول ومحتة على التعرق وملطفة للمعدة، ما ينظف الجهاز الهضمي ويحسن الهضم. ونظراً لخاصيته القابضة الظاهرة، يعتبر مشط الراعي مفيداً للإسهال. ويعتقد أيضاً أنه يزيد الشهية ويقوّي المعدة ويؤثر على الكبد، فيساعد في حالات البرقان ومشكلات المرارة. وليس هناك صورة واضحة عن مفعول مشط الراعي، لكن قربه من فصيلة الشوك يعني أنه يجدر إخضاعه للفحص الدقيق

الدورم، الأشتق

Dorema ammoniacum (Umbelliferae)

Ammoniacum

الوصف عشبة معمرة كبيرة جدا تعلق 3 أمتار، لها ساق متينة وأوراق مركبة وخيمات من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة الدورم موطنه وسط آسيا وإيران وشمالى روسيا. عندما تُخرق الساق تنضح صمغاً لبيّاً يكس مي كتل ثم يطحن

الجزء المستخدم الراتنج الصمغي الزيتي

المكونات يحتوي الدورم على راتنج (60-70%) وصمغ وزيت طيار (يضم الفيرولين وأسيئات الليناليل) وحمض الساليسيليك الحر وكومارينات

التاريخ والتراث حظيت القيمة الطبية للدورم بالتقدير منذ الأزمنة القديمة، وقد ذكره أبقراط (460-377 ق.م). ويشق اسم العشبة الشائع

بالإنكليزية من معبد جوبيتر آمون في ليبيا، بمنطقة كان يشيع جمعه فيها

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الدورم في طب الأعشاب الغربي والهندي على السواء ولا يزال مدرجاً في دستور الأدوية البريطاني كمضاد للتشنج ومقشع ينثي لفظ المخاط الكثيف بالسعال. وهو بشكل خاص علاج لالتهاب القصبات المزمن والربو والسعال الدائم. كما أنه يستخدم بين الحين والآخر للحث على التعرق أو الحيض

أنواع أخرى الدورم شبيه من الناحية الطبية بالأنجذان (*Ferula assa-foetida*، ص 208) والفنة المهجونة (*Ferula gummosa*، ص 209)

عُشبة الترياق

Dorstenia contrayerva (Urnaceae)

Contrayerva

الوصف عشبة معمرة عديمة الساق تعلق 30 سم لها أوراق راحية وأزهار مخضرة طويلة السويق

المنبت والزراعة عشبة الترياق موطنها أميركا الوسطى والجنوبية وجزر البحر الكاريبي، وهي تجمع من البرية بشكل عام

الجزء المستخدم الجذور

التاريخ والتراث يدل اسم العشبة على استخدامها الماثور في علاج التسمم واللدغات السامة. وقد استخدمت العشبة في طب شعبي المايا والأزتيك لأغراض متعددة، بما في ذلك كليفة لاستخراج القيق

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر جذور عشبة الترياق عطرياً ومنهياً وحاصلاً على التعرق يستخدم أحياناً في المراحل المبكرة من الحميات الخطيرة مثل التيفوئيد، وتُعطى أيضاً للمشكلات المعوية مثل الإسهال والزحار. وليس هناك دليل علمي يثبت شهرتها كدرياق أو مضاد للسموم

التديان، ورد الشمس، التيدمان

Drosera rotundifolia (Droseraceae)

Sundew

الوصف نبتة معمرة آكلة للحشرات تعلق 15 سم لها أزهار صغيرة بيضاء. أوراقها المفصليّة الشبيهة بالملقعة وذات الحواف الشائكة تُفرز سائلاً دبقاً (الندى) يجبس الحشرات. تُهضم هذه الأخيرة عندما تُغلق الورقة

المنبت والزراعة ينمو التديان في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، ويوجد في الأراضي المستنقعية على ارتفاعات تصل إلى 1800 متر. كان يقطع في الماضي عندما يزهر في الصيف. ولأنه نادر اليوم يحب ألا يُجمع من البرية

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

200

«سويقاتها مرقطة مثل الأفعى، وهي أهم علاج مضاد للسم ولدغات العقارب». وقبل ذلك بأربع سنين، امتدح نيكولاس كليببير مفعولها ضد «لدغات الأفاعي، لكنه أدرج استخدامات أخرى «البذور المشروبة مع النبيذ تدرّ الحليب في ثداء النساء، ويؤخذ الشراب نفسه لتخفيف آلام القطن والظهر والكلبي»

الأفعال والاستخدامات الطبية تماثل عشبة الأفعى الحُمَم المَفْزَنِي (*Barago officinalis*،

ص 177) في أن لكلا العشبتين تأثير محبّ على التعرّق ومدّ البول إذا أخذتا داخلياً. وتؤخذ حشيشة الأفعى أيضاً لعلاج حالات الصدر، إذ إن لهاها يطفئ السعال الجاف ويحضّر على التقشع وتبيّن أيضاً أن محتوى اللثا المرتفع في حشيشة الأفعى يفيد في علاج الحالات الجلدية. وعندما تعذ في لبخة أو لينة، تكون بلسماً فعالاً للحبوب والجمرات carbuncles. لم تعد هذه النبتة تستخدم مؤخراً، ويرجع ذلك من ناحية إلى انعدام الاهتمام في قدراتها الطبية وإلى قلوانيات البيروليزيدين الموجودة فيها من ناحية ثانية. حيث أن هذه المادة سامة بمفردها

ويمكن استخدام حشيشة

الأفعى خارجياً

تماماً

تفسيه لا تؤخذ

حشيشة الأفعى

داخلياً



حشيشة الأفعى تصنع منها لبخة ملطّعة لعلاج الحبوب والجمرات

قد فعاليته الدوائية.

الجزء المستخدم الجذور.

المكوّنات يحتوي السرخس الذكر على راتينج زيتي (6%) مع مشتقات الفلوروغلويسينول أو «الفيليسين»

المسؤول عن مفعوله المزيل للديدان. كما يحتوي السرخس الذكر على ثلاثيات التربيين والالكانات وزيت طيار وراتينج

التاريخ والتراث يوحى أندرياس دي لاغونا Andreas de Laguna في ترجمته لكتابات دسقوريدس في القرن السادس عشر بأخذ السرخس الذكر مع الماء المحلى بالعسل للقضاء على الديدان الشريطية. وإلى جانب الاستخدام الطبي للسرخس الذكر، تعتبر البسة في التراث الشعبي الأوروبي أحد العلاجات المضمونة ضد السحر، وهو اعتقاد دام في الريف الألماني حتى وقت متأخر من القرن التاسع عشر

الأفعال والاستخدامات الطبية السرخس الذكر من أكثر «اعشاب الديدان» فعالية، ويعتبر جذره والراتينج الزيتي الذي يعطيه علاجاً خاصاً بالديدان الشريطية يعمل عن طريق شلّ عضلات الدودة وإحبارها على إرحاء تشبثها بجدار المعى. وهو يطرّد الطفيليات شريطة أن يؤخذ مع مسهل غير زيتي - أوصى دسقوريدس باستعمال السقمونيا (*Convolvulus scamonia*) أو الخربق الأسود (*Helleborus niger*، ص 217)

تنبيهات السرخس الذكر عالي السمية ويجب ألا يؤخذ دون استشارة عشاب طبي مختص. يمكن أن تؤدي الجرعات المفرطة إلى تلف الكبد والعمى، يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

الأخبون المعروف، حشيشة الأفعى *Echium vulgare* (Boraginaceae) Viper's Bugloss

الوصف نبتة معمرة كثيرة الشعر تعلو متراً واحداً. لها أوراق رفيعة شاذكة وعناقيد من الأزهار القربلية إلى البنفسجية في سنابل كثيفة

المنبت والزراعة حشيشة الأفعى موطنها أوروبا ويشيع وجودها في الأراضي غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات وفي المناطق الساحلية المنخفضة تجمع الرؤوس المزهرة في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة

المكوّنات تحتوي حشيشة الأفعى على قلوانيات البيروليزيدين والالانتوثين والكانثينات ولثا mucilage وقلوانيات البيروبيديس سامة للكبد عما تكون مفعولة. أما الالكانيات فهي مصادةً لبعضويات الدقيقة. ويساعد الالانتوثين في لأم الجروح.

التاريخ والتراث كانت حشيشة الأفعى، كما يوحي اسمها تعتبر واقية من لدغة الأفعى وعلاجاً لها. وفي كتاب دقن التدلوي بالأعشاب *The Art of Simpling* (1656) وصف ويليام كولز Coles النبتة بقوله

المكوّنات يحوي اسديان على كينويات النعنا ويسيمات وفلاموسيات وريت طيار. إن كينويات النعنا مضادة للعضويات الدقيقة ومضادة للتشنج وكابتة للسعال أيضاً

التاريخ والتراث في القرنين السادس عشر والسابع عشر كان يُعتقد أن النديان علاج للسوداوية. وفي كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية (1735)، ينصح كيوغ K'Eogh باستخدام النديان للتخلص من القروح البعثة.

الأفعال والاستخدامات الطبية النديان ذو قيمة عالية في معالجة حالات الصدر التشنجية مثل الشاهوق والربو القصبي. تريح النبتة التنفس بترخية عضلات السبيل التنفسي وتفرّج الأزيز وتخفّف



النديان اعتبر في ما مضى عشبة منعشة لأنه يحافظ على نداوته حتى في الشمس

نشحات اشاهوق. يشيع مزج النديان مع الصعتر في شراب يفيد لعلاج السحار عند الأطفال وتوصف لعنسة أيضاً للمشاكل المعدية

الأنواع ذات الصلة يستخدم النديان الدرقي (*D. petrata*)، الذي ينمو في آسيا وأستراليا، خارجياً لتنبيه تنفّط الجلد (ما يساعد في تسريع إزالة السموم في حالات التهاب المفصل والرثية) وداخلياً لعلاج الإفرنجي (السفلس)

السرخس الذكور، الخنثى، الشمر *Dryopteris filix-mas* syn. *Aspidium filix-mas* (Polypodiaceae) Male Fern

الوصف سرخس معمر يعلو متراً واحداً. له قسيلة جذرية متشاذكة بنّية وأوراق سرخسية عريضة وممتدة

المنبت والزراعة يوجد السرخس الذكر في الأقاليم المعتدلة بأوروبا وآسيا والأميركتين وهو يفضل الأراضي الرطبة والغظلية يقلع الجذور في الحريف ويجب أن يستخدم خلال عام واحد بعد الحصاد ولا

الإكلبتا البيضاء

Eclipta prostrata syn. *E. alba*

(Compositae)

Trailing Eclipta

الوصف حولية متعددة العروق تعلو 6 سم. لها أوراق رمحية وأزهار بيضاء

المنبت والزراعة الإكلبتا البيضاء موطنها إفريقيا وآسيا وأستراليا وتوجد في كل أنحاء المناطق المدارية. وتشتيع بخاصة في الهند والصين وكوينزلاند وميساوث ويلر بأستراليا تحصد في أوائل الخريف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية



الإكلبتا البيضاء تؤخذ في الهند والصين لوقف ابيضاض الشعر المبكر

المكونات تحتوي الإكلبتا البيضاء على

صابونينات، بما في ذلك الإكلبتين والفاترثينيل المتداول

التاريخ والتراث ذكرت الإكلبتا البيضاء لأول مرة

في أدب الأعشاب الطبية في الكتاب الصيني «المواد الطبية» لتانغ، *Tang Materia Medica* سنة 659

تحتوي العشبة على صباغ أسود يستخدم في الهند لتلوين الشعر، كما تغسل الأمهات رؤوس الرضع بمغلي الأوراق للحض على نمو الشعر. ويستخدم أيضاً في الوشم بالحبر وتؤكل الأوراق أيضاً بمثابة خضرة

الأفعال والاستخدامات الطبية للإكلبتا

البيضاء استخدامات متشابهة كثيراً في طبي الأعشاب الأيورفيدي والصيني ففي كلا الطبيين الماثورس يُستخدم مغلي لتنشيط الكبد والحؤول دون ابيضاض الشعر المبكر ووقف النزف، وبخاصة من الرحم وتعتبر العشبة في التراث الصيني مقيوة للين (Yin)، ويُعتقد في الطب الأيورفيدي أنها تحول دون الهرم وفي منطقة الكاريبي، يؤخذ العصير أحياناً للربو والتهاب القصبات وتستخدم الإكلبتا البيضاء هناك أيضاً من أجل تضخم الغدة فضلاً عن الدوام dizziness والدوار vertigo وتغيب الرؤية. وتستخدم النبتة خارجياً لمشكلات الجلد المختلفة وللأم الجروح

البرنق

Embelia ribes (Myrsinaceae)

Embelia

الوصف شجيرة عسلية ذات أوراق إهليلجية قصيرة وأزهار بيضاء أو خضراء مبيضة وثمار دائرية حمراء أو سوداء

المنبت والزراعة البرنق موطنه الهند وجنوبي شرق آسيا، ينمو في المناطق الهضبية وتُجمع الثمار عندما تصبح

الجزء المستخدم الثمار

المكونات يحتوي البرنق على كينونات النفتا بما في ذلك الإمبلين، ينبت الإمبلين إنتاج الإستروجين والبروجسترون، وقد يكون له تأثير مانع للحمل

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البرنق في آسيا كعلاج منزلي لطرد الديدان كما أن العشبة مدرة للبول وتفرج انتفاخ البطن، وتستخدم لعسر الهضم والمغص والإمساك والصفع

الأبحاث يُخضع البرنق لأبحاث منذ الثمانينيات كمانع محتمل للحمل

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي لا يؤخذ أثناء الحمل

الأملج المخزني

Emblica officinalis (Euphorbiaceae)

Indian gooseberry

الوصف شجرة معبلة ذات أوراق ريشية وأزهار حمراء باهتة وثمر دائري أخضر باهت أو أصفر

المنبت والزراعة الأملج المخزني موطنه الهند والشرق الأوسط، ويزرع من أجل ثماره

الجزء المستخدم الثمرة

المكونات يحتوي الأملج المخزني على زيت ثابت وزيت طيار وحموض تثبت

التاريخ والتراث يظهر الأملج في كتاب عن الطب الأيورفيدي في القرن السابع الميلادي، ومن المشهور أن الحكيم موني تشياوان Muni Chyawan استرد عافيته بهذه الثمرة

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعطى الأملج

المخزني القابض لتخفيف آثار الهرم وإصحاح الأعضاء. وفي الطب الأيورفيدي، يعطى عصير الثمر لتقوية بنكرياس المصابين بالداء السكري، ويُعطى العصير أيضاً لعلاج مشكلات العين وآلم المفاصل والإسهال والزحار

فاصوليا إنتادا

Entada phaseoloides (Leguminosae)

Matchbox Bean

الوصف كرمة خشبية ذات أوراق مركبة وغناقيد من

الأزهار من نوع أزهار البازيلا لها قرون بذور بنيت مسطحة ضخمة يبلغ طولها 1.5 متر، ما يجعلها أكبر القرنيات في العالم

المنبت والزراعة فاصوليا إنتادا موطنها أستراليا والمناطق المدارية في آسيا وإفريقيا تجمع البذور عندما تنتضج القرون

الأجزاء المستخدمة البذور

المكونات تحتوي فاصوليا إنتادا على مقادير هامة من الصابونينات

التاريخ والتراث تؤكل الأوراق الفتية وقرون البذور المحمصة لفاصوليا إنتادا كخضرة. ويصنع من الياف السوق شباكاً للصيد وحبالاً وأشرعة. وتستخدم لغسل الشعر نظراً لارتفاع مستوى الصابونين (وهي مادة ترغي بالماء) في النبتة

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم سكان أستراليا الأصليون البذور لعلاج العقم عند الإناث وعسر الهضم وكمسكن

كُنْبَاث الحقل، دُكْب الخيل

Equisetum arvense (Equisetaceae)

Horsetail, Bottlebrush

الوصف نبتة معمرة ذات ساق مثمرة صفراء تعلو 35 سم، يليها ساق ملفضة عقبة ومسنة تعلو (60) سم. ويوجد في الأخيرة دوائر من الأوراق الإبرية

المنبت والزراعة كُنْبَاث الحقل موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا والأمريكتين وهو نبتة سامة تعصر التربة برصه تحسب السور يعقمة في النصف ويحفر بعمق وبهمل كل الاحراء غير السامة

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي كُنْبَاث الحقل على مقادير كبيرة من حمض السيليسيليك والسليسات (بحو 15%) وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويات (بما في ذلك النيكوتين) وستيرولات، ويرجع الكثير من الفعالية العلاجية لهذه العشبة إلى محتواها المرتفع من السيليكا، التي يدوب قسم كبير منها ويمكن امتصاصه وتدمع السيليكا تجدد النسيج الضام

التاريخ والتراث كُنْبَاث الحقل نبتة بدائية، وهي سليلة أشجار ضخمة عاشت في القرب الباليوروي (375-600 مليون سنة خلت)، محتوية العشبة العالي من السيليكا يجعلها حاككة، وقد استُخدمت في الماضي لتلميع المعادن والحشب. وكان كُنْبَاث الحقل يربط بأديال الماشية لمساعدتها في كش الذباب ولطالما اعتبر عشبة لائمة للجروح ويروي جون جيرارد الذي كتب سنة 1597 «قال دسكوريدس إن كُنْبَاث الحقل يلام الجروح عندما يرض ويوضع عليها»

العشبة المقدسة

Eriodictyon californicum (Hydrophyllaceae)
Yerba Santa

الوصف جنة دقة دائمة الاخضرار تعلو 2.5 أمتار أوراقها الرمحية الرقيقة خضراء لامعة في ظاهرها وبياض زغبة في باطنها وتنمو أوراقها البوقية البياض أو الزرقاء في عنقيد

المهبت والزراعة العشبة المقدسة موطنها

كاليفورنيا وأوريغون في الولايات المتحدة وشمال المكسيك وتزدهر في المنحدرات الجبلية الجافة وتنمو على ارتفاعات تصل إلى 1200 متر

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات تحتوي العشبة المقدسة على زيت طيار وفلافونيات (بما في ذلك الإريوديكتيول) وراتينج

التاريخ والتراث أطلق المستعمرون الإسبان اسم العشبة المقدسة (*yerba santa*) على هذه النبتة بعد أن

علموا بفوائدها الطبية من الأميركيين المحليين كانت الأعشاب تنقع وتؤخذ من أجل السعال والزكام والتهاب

الحلق والنزلة والربو كما كان يستخدم النقيع غسولا لتخفيف الحمى. وكانت الأوراق المهروسة توضع

كلبحة القروح. وقد أدرجت مجلة *Eclectic Medical Journal* مقالة سنة 1875 عن العشبة المقدسة وأدرجت

العشبة في دستور الأدوية الأميركي (1894)

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة عطرية ذات طعم زكي. تحظى بتقدير كمقشع يمكن استخدامه

لعلاج التهاب الرغامى والتهاب القصبات والربو ومشكلات السبيل التنفسي المشابهة

الدّفلّى البياض

Ervatamia coronaria (Apocynaceae)
Grape Jasmine, East Indian Rosebay

الوصف جنة معمرة تعلو مترين. لها أوراق إهليلجية خضراء غامقة وأزهار بياض ذات عطر قوي

المهبت والزراعة تُزرع الدّفلّى البياض في الهند وماليزيا وإندونيسيا

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والعصارة اللمنية والخشب

المكونات تحتوي الدّفلّى البياض على قلوئيات وراتينجات

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب

الأيورفيدي، يؤخذ الجذر والعصارة اللبنة لطرد الديدان ويمضغ الجذر أيضاً لتفريق ألم الأسنان

(وبخاصة في المراحل المبكرة) والتهابات العين وضعف البصر. وبشكل عصير الأوراق علاجاً ملطفاً

لتهيجات الجلد والجروح. ويخفّض الخشب الحمى وفي إندونيسيا، يؤخذ مغلي الجذر للإسهال

تنبيه لا تستخدم الدّفلّى البياض إلا بإشراف اختصاصي

شيخ الجبل الكندي، الإريغارون الكندي

Erigeron canadensis syn.
Conyza canadensis (Compositae)
Canadian Fleabane

الوصف عشبة حولية منتصبّة تعلو متراً لها أوراق رمحية خضراء غامقة وعناقيد من رؤوسات الأزهار الصغيرة البيضاء التي سرعان ما تذوي لتصبح خيوطاً شعرية حريرية بيضاء.

المهبت والزراعة شيخ الجبل الكندي موطنه أمريكا الشمالية وينتج اليوم في أميركا الجنوبية وأوروبا يزرع في الأراضي غير المزروعة والمزروعة الزرع حديثاً، وغالباً ما يعرّ رقعاً كبيرة يُجمع من البرية عند

زهرة

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي شيخ الجبل الكندي على زيت طيار (يضم الليمونين والترينبول واللينالول) وفلافونيات

وتربينات وحموض نباتية وحموض ثنك

التاريخ والتراث كان شيخ الجبل الكندي في طب الأعشاب الأميركي الشمالي الماثور يغلي لصنع بخار

خيم التعرق ويؤخذ كمنشوق لتنبيه العطاس أثناء البرد، ويحرق لإصدار دُخان يطرد الحشرات، ومن هنا جاء

اسمه بالانكليزية

الأفعال والاستخدامات الطبية شيخ الجبل الكندي عشبة قابضة تؤخذ للمشكلات المعوية المعوية

مثل الإسهال والزحار ويشيع أن مغلي شيخ الجبل الكندي علاج فعّال جداً للزيف اليواسير. وتستخدم

العشبة أحياناً كمدرّ للبول من أجل مشكلات المثانة وإزالة السموم في الحالات الرشيّة ولعلاج السيّلان

وغيره من الأمراض البولية التناسلية

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الهوما Houma إريغارون فيلادلفيا (*E. philadelphicus*) كمعالجة

للمشكلات الحصىّة. ويستخدم الإريغارون المكسيكي (*E. raffinis*) لصنع مسحوق للأسنان ولعلاج ألم اللثة.

تنبيهات لا يُستخدم كنبات الحقل لأكثر من 6 أسابيع إلا بإشراف اختصاصي. لأن العشبة قد تسبب تهيج السبيل الهضمي. لا تخلطه بكنبات المناقع (*E. paluster*) وهو نبتة مماثلة في المظهر لكنها أكبر بكثير الذي يحتوي على قلوئيات سامة

أجزاء هوائية محففة



كُنبات الحقل ماص ومدر للبول كما أنه يرقى المزف

الأفعال والاستخدامات الطبية كنبات الحقل

عميل تخثير ممتاز كما يشير استخدامه الماثور. فهو يرقى الجروح ويوقف الرعاف ويخفّض لفظ الدم

بالسعال. كما أن لنبات الحقل مفعول قابض على

الحجاز البولي التناسلي، وتحتل قيمته بشكل خاص

عند حدوث بريف في السبيل المولي وفي حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل ومرض البروستات ويساعد

كنبات الحقل في تسريع إصلاح النسيج الضام التالف

ويزيد قوته ومرونته، وتوصف العشبة أيضاً لعلاج

مشكلات الرثية والتهاب المفصل، ولشكاوى الصدر مثل النفاخ والتورم المزمن للرجلين وحالات متوترة

أخرى ويفيد مغلي العشبة المضاف إلى المفطس

الأثناء والكسور البطيئة الشفاء فضلاً عن حالات معينة

لتهيج الجلد، مثل الإكزيمة

تنبيهات لا يُستخدم كنبات الحقل لأكثر من 6 أسابيع إلا بإشراف اختصاصي. لأن العشبة قد تسبب تهيج السبيل الهضمي. لا تخلطه بكنبات المناقع (*E. paluster*) وهو نبتة مماثلة في المظهر لكنها أكبر بكثير الذي يحتوي على قلوئيات سامة



شيخ الجبل الكندي استخدمه الأميركيون الشماليون المحليون في الطقوس والتطبيب

الشنداب البحريّ

Eryngium maritimum (Umbelliferae)
Sea Holly, Eryngo

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة تعلو 60 سم. لها أوراق فضيّة شائكة وأزهار صغيرة في الصيف
المنبت يوجد الشنداب البحري في المناطق الساحلية من أوروبا، ويفضل التربة الرملية. يُقلى الجذر في الخريف



الشنداب البحري له أوراق مصية مميزة ويشاهد في الغالب في المناطق الساحلية من أوروبا

الجزء المستخدم الحذر

المكوّنات بحنوي الشنداب البحري على صابونينات وكومارينات وفلافونيات وحموض نباتية

التاريخ والتراث في القرن السابع عشر بإنكلترا، كان الجذر يقنّد ويؤكل بمثابة حلوى. وكان يؤكل أيضاً للوقاية من الاسقربوط. وفي «كتاب الأعشاب الإيرلندي» (1735) يذكر كيوج K'Eogh أن العشبة «تحت على التبول والحيض وتفيد انتفاخ البطن وتزيل انسدادات الكبد والكلّى والمثانة». وفي زمن كيوج، كان الشنداب البحري عشبة بحرية شهيرة، وكان يُعتبر مفيداً في علاج كثير من الحالات العصبية وكانت النبتة تستخدم أيضاً مقوية للياه

الأفعال والاستخدامات الطبية

الشنداب البحري مدرّ للبول في طب الأعشاب الأوروبية المعاصر. ويوصف لعلاج التهاب المثانة والتهاب الإحليل، ويؤخذ لتلطيف حمى الكلى ومن غير المحتمل أن تذيب العشبة الحمى المتكوّنة، لكنها ربما تساعد في تأخير تكوّنها. ويستخدم الشنداب البحري أيضاً لعلاج تضخم غدة البروستات أو التهابها، وقد يفيد في علاج مشكلات الصدر

القنطريون الصغير، مرارة الحنش

Erythraea centaurium (Gentianaceae)
Centaury

الوصف عشبة مُحولة تعلو 24 سم، لها وردية قاعدية من الأوراق وأزهار قرنفلية خماسية البتلات في عناقيد

المنبت والزراعة القنطريون الصغير موطنه أوروبا وجنوبي غرب آسيا، ويوجد اليوم في المناطق المعتدلة من العالم تجمع النبتة في الصيف عندما تكون على وشك الإزهار

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكوّنات يحتوي القنطريون الصغير على كثير من المكوّنات المرّة، بما في ذلك

السيكوبيريديونات، الموجودة أيضاً في الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97)

التاريخ والتراث في الخرافة

الكلاسيكية، استخدم القنطريون هذه

العشبة لعلاج جرح سهم مسموم

الأفعال والاستخدامات الطبية

القنطريون الصغير واحد من أكثر الأعشاب

المرّة فائدة، وهو يقوي الهضم، وبخاصة في المعدة، إذ يسرّع تفكيك الطعام بزيادة إفرازات المعدة، كما أنه ينهّ الشهية ويزيد إنتاج الصفراء ويجب أخذ القنطريون الصغير بضعة أسابيع. يرشّف المستحضر ببطة حيث تستطيع المكوّنات (يمكن كشفها عند درجة تحميف تصل إلى 1400) تنبيه نشاط المنعكس في السنين الهضمي العلوي

الاستخدامات الذاتية الريح وانتفاخ البطن،

ص 306: ضعف الهضم ص 306

الإريثرينة الملونة، المَرَجَان الهندي

Erythrina variegata (Leguminosae)
Indian Coral Tree

الوصف جنبه مُعلبة تعلو 6 أمتار، لها سوق شائكة وأوراق ذات وريقات مثلثة وأزهار حمراء تشبه الباريلا

المنبت والزراعة ينمو المرجان الهندي في الغابات المعبلة في كثير من أنحاء شبه القارة الهندية. ويزرع لحمل نباتات اللؤل

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق

المكوّنات مكوّنات النبتة مبهولة

الأفعال والاستخدامات الطبية

المرجان الهندي في الطب الأيورفيدي لعلاج الحالات الالتهابية وآلام الحيض والمشكلات المتعلقة بالأكل والهضم، بما في ذلك القهم (قلّة الشهية للطعام) وانتفاخ البطن والمغص والديدان. ويستخدم اللحاء لمشكلات

الجلد والحمّى والجذام. ومن الماثور وضع عجينة مصنوعة من الأوراق للام الجروح

الإريثرونيموم الأميركي، لسان الحية الأميركي

Erythronium americanum (Liliaceae)
Adder's Tongue

الوصف نبتة معمّرة تعلو 25 سم وتنمو من قُرمة

صغيرة تشبه البصلة. لها أوراق مستطيلة مرقّشة

بالأرجواني وأزهار زنبقية كبيرة صفراء زاهية

المنبت والزراعة الإريثرونيموم الأميركي موطنه

أميركا الشمالية، ويوجد في جزئها الشرقي بشكل

رئيسي، من برونسويك إلى فلوريدا. يفضل الاحراج

الرطبة والأراضي المكشوفة. تُجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق

المكوّنات لا يُعرف إلا القليل عن مكوّنات هذه النبتة

وهي تحتوي على الفا-ميثيلين بوتيرولاكتون

التاريخ والتراث قلما استخدم الأميركيون المحليون

الإريثرونيموم الأميركي. وقد رأى المستوطنون

الأوروبيون أن خصائصه الطبية مماثلة لخصائص

سورنجان الخريف (*Colchicum autumnale*).

ص 191) وقد أدرج الإريثرونيموم الأميركي في دستور

الأدوية الأميركي بين عامي 1820 و 1863 كعلاج

للنقرس gout

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ نقيع

الأوراق للمشكلات الجلدية مثل القروح والأورام

ولتضخم الغدد. وغالباً ما يستخدم الإريثرونيموم

الأميركي لعلاج المتمرّن الناتج عن عدوى تدّنية

ويمكن أيضاً وضع الأوراق أو النبتة بأكملها كلبخة

للحالات الجلدية. ورغم أن الأوراق مُفينة قويه فهي

قلماً تستخدم لتنبيه القيء

تنبيه لا يؤخذ الإريثرونيموم الأميركي إلا بإشراف

اختصاصي.

الكوكا

Erythroxylum coca (Erythroxylaceae)
Coca

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار لها أوراق

بيضوية متعاقبة وأزهار صغيرة بيضاء وعنبات

صغيرة حمراء تحتوي كل منها على بذرة واحدة

المنبت والزراعة الكوكا موطنها البيرو وبوليفيا

وهي تنمو في المناطق غزيرة المطر بجبال الأنديز

الشرقية حتى ارتفاع 1500 متر وتزرع على الأغلب

للسوق غير المشروعة. تجمع الأوراق عندما تبدأ

بالانكفاف

الأجزاء المستخدمة

الأوراق

المكوّنات تحتوي الكوكا على الكوكايين وقلوانينات

أخرى متنوعة، وزيت طيار وفلافونيات وفينامينات A

B2 ومعادن ويرجع مفعول النبتة المنبّه والمخدّر

بمعظمه إلى الكوكايين



تُزَرع الكوكبة في جبال الأنديز وتمصغ كمقو للمساعدة في مواجهة آثار البرد

التاريخ والتراث يحمل السكان المحليون للأنديز أحياناً تحتوي على أوراق الكوكبة والليمون المالح التي يعضفونها أثناء النهار. وقد أشار الرحالة الأوروبيون الأوائل إلى أن الأفراد الذين يعضفون الكوكبة لا يشكون أبداً من مشكلات الأسنان واللثة. ويعتبر الطب الشعبي هذه النبتة علاجاً تقليدياً لآلام الأسنان. ولا يزال يستخدم مستخلص من أوراق الكوكبة لتكثيف مشروبات الكولا - لكن حُظر استعمال الكوكابين منذ مدة طويلة في تركيبات العقاقير

الأفعال والاستخدامات الطبية تلعب أوراق الكوكبة في البيرو وبوليفيا دوراً هاماً في ثقافة وطب أعشاب شعبي الأيمارا Aymara والكتشوا Quechua فالارتفاعات العالية والبرد والنظام الغذائي الفقير تحمل السكان أعباء كبيرة. عندما تمضغ أوراق الكوكبة مع الليمون المالح أو الرماد، تصدر مقادير صغيرة من المكونات الفاعلة التي تعمل كمقو وتساعد في حجب تأثيرات البرد والتعب وفقر التغذية. وتستخدم أوراق الكوكبة أيضاً في طب أعشاب أميركا الجنوبية لعلاج القثبان والقيء والربو، كما تستخدم لتسريع النفاثة ويستخدم الكوكابين المستخرج من أوراق الكوكبة كنبغ موضعي مشروح في الطب التقليدي. لكنه يؤخذ أيضاً كعقار منبه ومخدّر غير مشروح. والكوكابين مسبب قوي للإدمان كمادة كيميائية منزعلة

تنبيهات لا تُزحد إلا بإشراف اختصاصي. تخضع الكوكبة لقيود قانونية في معظم البلدان

خشخاش كاليفورنيا

Eschscholzia californica (Papaveraceae)
Californian Poppy

الوصف نبتة حولية أو معمرة تعلق 60 سم. لها أوراق دقيقة التقطيع وأزهار برتقالية أو صفراء أو قرنفلية أو حمراء زاهية

المهنبات والتراث خشخاش كاليفورنيا موطنه غربي أميركا الشمالية، ويزرع على نطاق واسع كنبغة للحدائق، وهو يفضل الأراضي الرملية

أوكالبتوس سميث *Eucalyptus smithii* (Myrtaceae) **Eucalyptus**

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 50 متراً **المهنبات والزراعة** أوكالبتوس سميث موطنه أستراليا ويُزرع اليوم في المناطق المعتدلة وشبه المدارية في العالم

الجزء المستخدم الزيت العطري **المكونات** يحتوي الزيت الطيار على نحو 70% من الأوكالينيتول (81 - سينبول) فضلاً عن البينين والليمونين والفا- التربينول واللينالول ورغم أنه مماثل لزيت الأنواع ذات الصلة، يبدو أن الجلد يحتمل هذا الزيت بشكل أفضل

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الزيت العطري للأوكالبتوس في المعالجة بالمطور، وكمطهر لعلاج الحالات الفيروسية وعداوي الجلد وغيره وكمزيل للاحتقان

تنبيه رغم أنه أقل سمية من زيوت أنواع الأوكالبتوس الأخرى، يجب استخدام الزيت العطري لأوكالبتوس سميث بعناية اتبع التعليمات المذكورة على العلبة أو استشر اختصاصياً

الطبرخى

Eucommia ulmoides (Eucommiaceae)
Du Zhong, Gutta Percha

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً لها أوراق إهليلجية وأزهار ذكورية في عناقيد غير مكتظة وأزهار أنثوية منفردة على إبط الورقة

المهنبات والزراعة تنمو الطبرخى في المناطق المعتدلة من الصين وتزرع على نطاق ضيق فحسب **المكونات** تحتوي الطبرخى على الفوتابيرشا والقلوانيات والإيريدييدات وجليكوزيدات أخرى وبوتاسيوم

التاريخ والتراث ذكرت النبتة في كتاب الأعشاب الصيني «تحفة المزارع الإلهية» الذي كُتب في القرن الميلادي الأول

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الطبرخى مقوياً ممتازاً للكبد والكلى. ويُعتقد أنها تساعد بشكل خاص في خفض آلام الظهر والضعف وضعف الركبتين والتبول المتكرر. ويقال إن الطبرخى «تقوي» الياغ yang وتحسن دوران الدم وتحول دون الإجهاد عند النساء الضعافات أو اللاتي يهاتين من الم الظهر

الأبحاث برز اهتمام كبير بقدرة الطبرخى على خفض ارتفاع ضغط الدم. وفي تجربة سريرية شملت 119 شخصاً في الصين، أظهر 46% من الذين عولجوا بهذه النبتة انخفاضاً ملحوظاً في ضغط الدم. غير أن الطبرخى تبدو قليلة التأثير في حالات فرط ضغط الدم الشديد

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية **المكونات** يحتوي خشخاش كاليفورنيا على قلوانيات (بما في ذلك البروتوبين والكريميتوبين والليكيدونين)، وجليكوزيدات الفلافون **التاريخ والتراث** اشتهرت الشعوب الأميركية المحلية باستخدام نسج خشخاش كاليفورنيا من أجل خصائصه المسكنة، وبخاصة لآلام الأسنان **الأفعال والاستخدامات الطبية** رغم أن خشخاش كاليفورنيا وثيق الصلة بالخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242)، فإن تأثيره على الجهاز العصبي المركزي مختلف جداً. فخشخاش كاليفورنيا غير مخدّر، بل إنه يعيد الوظائف النفسية إلى سويتها بدلاً من تشويش ذهن متناوله إن تأثيرات خشخاش كاليفورنيا المضادة للتشنج والمركنة والمسكنة باعتدال تجعله دواء عشبيّاً قيماً لعلاج المشكلات البدنية والنفسية عند الأطفال ويمكن أيضاً أن يكون خشخاش كاليفورنيا مفيداً في محاولات التغلب على سلس البول الليلي والارق والتوتر العصبي والقلق



خشخاش كاليفورنيا يحتوي على عصارة سنية - ت حصنصر مركبة ومسكنة ومضادة لتشنج وهو علاج نصيف مناسب للأطفال

الأوفونيموس

Euonymus atropurpureus (Celastraceae)
Wahoo Bark

الوصف شجرة معلة تعلو 8 أمتار لها أغصان ملساء وأوراق إهليلجية مسننة وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وثمار قرمزية رباعية الفصوص

المصنبت والزراعة الأوفونيموس موطنه اميركا الشمالية، يزدهر في الأحراج الرطبة وقرب الماء يجمع الحناء في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر
المكونات يحتوي الأوفونيموس على كاردينوليدات (عليكوزيدات قلبية) شبيهة بالديجيتوكسين واسباراجين وستيرونات وحموض تنك

التاريخ والتراث استخدم شعبا السيو Sioux والكري Cree وغيرهما من الشعوب الاميركية المحلية لحاء الأوفونيموس بطرق متعددة، كدهون للعين ولبحة للقرح الوجهية وللحالات النسائية وقد قدم الأميركيون المحليون النبتة إلى المستوطنين الأوروبيين الأوائل وصارت شهيرة جداً في بريطانيا فضلاً عن اميركا الشمالية في القرن التاسع عشر
الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر لحاء الأوفونيموس علاجاً للحرارة ذات خصائص ملينة ومدرّة للبول، ويوصف للصفراوية ومشكلات الكبد، فضلاً عن حالات جلدية مثل الإكزيمة (التي قد تنشأ عن ضعف وظيفة الكبد والحرارة) وللإمساك وغالباً ما كانت تستخدم في الماضي ممزوجة مع أعشاب مثل الجنطيانا الصفراء (*Gentiana hutea*)، ص (97) كعلاج للحمي، وبخاصة إذا كان الكبد مكروباً وبعد اكتشاف احتواء الأوفونيموس على غليكوزيدات قلبية، صار لحاؤه يُعطى للحالات القلبية

تنبيهات لحاء الأوفونيموس سام، لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي، لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي

غافثية ابن سينا

Eupatorium cannabinum
(Compositae)
Hemp Agrimony

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.5 متر لها ساق حمراء وأوراق زغبية وبقايات كثيفة من الزهورات القرنفلية إلى البنفسجية الفاتحة

المصنبت والزراعة غافثية ابن سينا موطنها أوروبا وتوجد اليوم في غربي آسيا وشمال إفريقيا تنمو في الأحراج الرطبة والخنادق والمستنقعات والأراضي البور، وتجمع عندما تزهّر في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر
المكونات تحتوي غافثية ابن سينا على زيت طيار (يضم الفا تربينين و-p - سايمين والتيمول

الغافثية المثقوبة

Eupatorium perfoliatum (Compositae)
Boneset

الوصف نبتة معمرة منتصبه تعلو 1.5 متر لها أوراق رمحية مستدقة وكثير من الزهورات البيضاء أو الأرجوانية

المصنبت والزراعة الغافثية المثقوبة موطنها شرقي أميركا الشمالية، وتوجد في المروج والمستنقعات تجمع عندما تزهّر في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية
المكونات تحتوي الغافثية المثقوبة على لاكتونات التربينات الاحادية النصفية (بما في ذلك اليوباقرولين) ومتعددات سكريد وفلافونيات وثنائيات التربين وستيرونات وزيت طيار لاكتونات التربينات الاحادية النصفية ومتعددات السكريد تعتبر منبهات هامة للمناعة

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغافثية المثقوبة لصنع نقيع لعلاج الزكام والحُمى والآلام الرثيئة وآلم التهاب المفصل وقد تعرف المستوطنون الأوروبيون إلى فوائد النبتة، واعتُبرت في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر علاجاً شاملاً حقيقياً ويشق اسم الغافثية المثقوبة الشائع «جابر العظام» boneset من قدرتها على علاج حمى الضنك، break-bone fever.

الأفعال والاستخدامات الطبية نقيع الغافثية الساخن يُفَرِّج أعراض الزكام، وتنبّه النبتة مقاومة العدوي الفيروسيّة والجراثومية وتخفّض الحمى بالحث على التعرق كما تليّن الغافثية المثقوبة الطعم وتمحّص على إزالته بالسعال، ولها تأثير مقوّم وتؤخذ للأمراض الرثيئة والحالات الجلدية والديدان

الأنواع ذات الصلة استخدمت الغافثية العربية (*teucriifolium*) بديلاً للغافثية المثقوبة واستخدمت في أوروبا في جنوبي غرب الولايات المتحدة العنقبة (عربية *E. occidentale*) لعلاج الرثية (الروماتيزم)، أنظر أيضاً غافثية ابن سينا (*E. cannabinum*، المدخل السابق) والغافثية الأرجوانية (*E. purpureum*، المدخل التالي)

تنبيه يمكن أن تكون الغافثية سامة إذا أخذت بجرعات مفرطة

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع الغزلة، ص 300 الزكام والانفلونزا والحُمى، ص 311 الحمى المرتفعة، ص 311

الغافثية الأرجوانية

Eupatorium purpureum (Compositae)
Gravel Root, Joe Pye Weed

الوصف نبتة معمرة منتصبه تعلو 1.5 متر لها دوّارات من الأوراق المستطيلة الحادة وعناقيد من الزهورات القرنفلية إلى الأرجوانية

والأزولين) ولاكتونات التربينات الاحادية النصفية (وبخاصة يوباتوريوبيكرين) وفلافونيات وقلوانبات البيروليزيدين ومتعددات سكريد مادة p - سايمين مصاده لفيروسات هيداليوباتوريوبيكرين خصائص مصادة للسرطان ومثبطة لنمو الخلايا وتسه متعددات اسكريد اسطلم المدعي ومساويات البيروليزيدين سامة للكبد عندما تكون منعزلة
التاريخ والتراث كانت غافثية ابن سينا معروفة لدى ابن سينا (980-1037) وغيره من الأطباء العرب في أوائل القرون الوسطى وفي كتاب الأعشاب الطبية الحديث، تصف السيدة غريف Grieve كيف كان الناس يضعون الأوراق على الخبز ظناً منهم أن ذلك يحول دون تعفنه،

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم غافثية ابن سينا بشكل رئيسي كعشبة مزيله للسموم من أجل الحُمى والزكام والانفلونزا وغير ذلك من الحالات الفيروسيّة، وهي تنبّه أيضاً إزالة الفضلات عبر الكلى جذرها ملين وتعتبر النبتة بأكملها مقوية وصارت غافثية ابن سينا تستخدم مؤخراً كمنبه للمناعة يُساعد في إدامة مقاومة العدوي الفيروسيّة المادة وغيرها
الأنواع ذات الصلة أنظر أيضاً الغافثية المثقوبة (*E. perfoliatum*، المدخل التالي) والغافثية الأرجوانية (*E. purpureum*، مدخل لاحق)

تنبيه نظراً لاحتواء غافثية ابن سينا على قلوانيات البيروليزيدين، لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي



غافثية ابن سينا كانت تستخدم سديفا كمفو ر سعي في هولند



الفربيون الصيني يوصى به كعلاج للربو

وتريبينويدات والكانات وحموض الفينوليك وحمض الشيكيميك وكولين وقد يكون المكونات الأخيرة مسؤولة جزئياً عن مفعول النبتة المضاد لتشنج

التاريخ والتراث استخدمت النبتة في آسيا لعلاج الربو كما يوصي اسمها الشائع بالانكليزية

الأفعال والاستخدامات الطبية الفربيون الحسي علاج خاص للربو القصبي، فهو يرخي الأنسب القصبي ويسهل التنفس وهو مركب معتدل ومقشع، يُستخدم أيضاً لالتهاب القصبات وحالات السيل التنفسي الأخرى. وغالباً ما يستخدم إلى جانب أعشاب أخرى مضادة للربو، لاسيما العرندلة القاسية (*Grndeha camporum* ص 216) واللوبيلة المنفوخة (*Lobelia inflata* ص 108) وفي التراث الأنفلو أمريكي الماثور، يستخدم الفربيون الصيني لعلاج الإنتان الأميبي المعوي

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الشيروكي الفربيون المرقط (*E. maculata*) لعلاج تقرح الحلمات والاضطرابات الحدية. واستخدمت كثير من أنواع الفربيون الأمريكية الشمالية الأخرى للإمسك ويستخدم معلي الفربيون الرامح (*E. lanceolata*)، وموطنه جبال الإندير الغربية، لتنبيه در الحليب من الثديين ويستخدم الفربيون (*E. utoto*) في ماليزيا والهند الصينية لحث الحيض المتأخر وكمحض ويستخدم كثير من أنواع الفربيون كسم للسهام

حبّ الملوك

Euphorbia lathyris (Euphorbiaceae)
Caper Spurge

الوصف نبتة قوية ثنائية الحول تعلو متراً واحداً لها ساق مجوفة وأوراق قليلة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء وثمر أحمر

المنبت والزراعة يشيع حب الملوك في كثير من أنحاء أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية. وهو ينمو في المناطق المنخفضة. تجمع الثمار في الصيف

الأجزاء المستخدمة البذور والعصارة اللبنة

المكونات تحتوي البذور على زيت ثابت وراتنج وتحتوي العصارة اللبنة على اليوفوريون وراتنج

المنبت والزراعة الغافقية الأرجوانية موطنها شرقي أميركا الشمالية. يُقْلَع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر

المكونات تحتوي الغافقية الأرجوانية على زيت طيار وفلافونيات وراتنج

التاريخ والتراث أطلق اسم النبتة البديل بالإنكليزية Joe pye weed، تكريماً لأميركي محلي يقال إنه استخدمها لعلاج سكان نيو إنغلند من التيفوس وقد استخدم الأميركيون المحليون العشبة كمدر للبول وعلاج للحالات التناسلية البولية وقد أدرج الجذر في دستور الأدوية الأمريكي بين سنتي 1820 و 1842

الأفعال والاستخدامات الطبية الغافقية الأرجوانية عشبة قيمة لمشكلات السبيل البولي، فهي تساعد في الحؤول دون تشكل حصي الكلى والمثانة وربما تقلص الحصى الموجودة. كما أن الغافقية الأرجوانية مفيدة لالتهاب المثانة والتهاب الإحليل وتضخم البروستات (وغير ذلك من أشكال الانسداد) وللرثية (الروماتيزم) والتقرس gonu ويعتقد أن الجذر مفيد للحالتين الأخيرتين بزيادة إرالة الفضلات عن طريق الكلى

الأنواع ذات الصلة الغامقية (المرقطة *E. maculatum*) موطنها شرقي أميركا الشمالية وتستخدم لعلاج مشكلات الكلى والسيل البولي انظر أيضاً غافقية ابن سينا (*E. cannabinum* ص 206) والغافقية المثقوبة (*E. perfoliatum* ص 206)

الفربيون الحَبَبِيّ
Euphorbia hirta syn.

E. pilulifera (Euphorbiaceae)
Pill-Bearing Spurge, Asthma Plant

الوصف نبتة حولية أو معمرة منتصبية تعلو 50 سم ذات أوراق بيضوية حادة وعناقيد من الأزهار الصغيرة

المنبت والزراعة الفربيون الحَبَبِيّ موطنه الهند وأستراليا، وهو اليوم منتشر في كل المناطق المدارية تُجمع الأجزاء الهوائية من النبتة عندما تزهر

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي الفربيون الحَبَبِيّ على فلافونيات

التاريخ والتراث استخدم حبّ الملوك منذ آلاف السنين كمسهل عنيف في القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بتناول 6 أو 7 قمحاً (مقياس للوزن) من البذور على شكل حبة أو مع التين أو البلح لإفراغ الماء والبغم والغضب بالإسهال، وكان لا يزال يستخدم مسهلاً في الريف الفرتسي في القرن التاسع عشر وكان المتسولون يستخدمون أوراق حب الملوك لإحداث قروح قبيحة على جلودهم، ما يزيد من فرص استدراج الشفقة والصدقات

الأفعال والاستخدامات الطبية حب الملوك مسهل عنيف نادراً ما يُستخدم في طب الأعشاب المعاصر وذلك يشير إلى درجة تغير الطب ككل في الأزمنة الحديثة الإفراغ عن طريق الإسهال كان الملاذ الأول لكثير من النظم الطبية الماثورة كانت بذور حب الملوك تستخدم بشكل شائع، وكان يستخدم أيضاً زيت مستخرج منها بجرع صغيرة جداً (الزيت عالي السمية) وكانت العصارة اللبنة لحبّ الملوك تستخدم في الماضي كمزيل للشعر ولإزالة المسامير، لكنها مهيجة شديدة غير مأمونة الاستخدام

تنبيه حب الملوك نبتة سامة لا تُستخدم إلا بإشراف اختصاصي

الفربيون الصيني

Euphorbia pekingensis (Euphorbiaceae)
Do Ji

الوصف نبتة حولية أو معمرة ذات أوراق مستطيلة وعناقيد كثيفة من الأبرار الصغيرة

المنبت والزراعة الفربيون الصيني موطنه الصين ويُزرع بشكل رئيسي في المقاطعات الشرقية والوسطى يُقْلَع الجذر في أوائل الربيع

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي الفربيون الصيني على اليوفوريون.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُصنّف الفربيون الصيني كعشبة سامة في طب الأعشاب الصيني، لذا لا يوصف إلا للأمراض الخطيرة نسبياً يؤخذ كهرور cathartic لإفراغ السائل الزائد في حالات مثل ذات الجنب والحب (فرط السوائل في البطن) ascites ولعلاج مشكلات الكلى وبخاصة التهاب الكلى ويوضع الفربيون الصيني خارجياً على القروح الملتئمة لخفض التورم، ولا تتوافق العشبة مع السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra* ص ١٩٩) والسوس اللزج (*G. uralensis* ص 215) لأنه يحايده مفعولها الطبي

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن الفربيون الصيني مفيد في علاج الحبن والتهاب الكبد، غير أنه ينتج آثاراً جانبية هامة

الأنواع ذات الصلة الفربيون الكانسوي (*E. kansui*) شبيه بالفربيون الصيني لكن له تأثيراً هوراً شديداً في حب الأعشاب الصيني لا بعضه لا يلائم خاص ذوي بسية، قوي

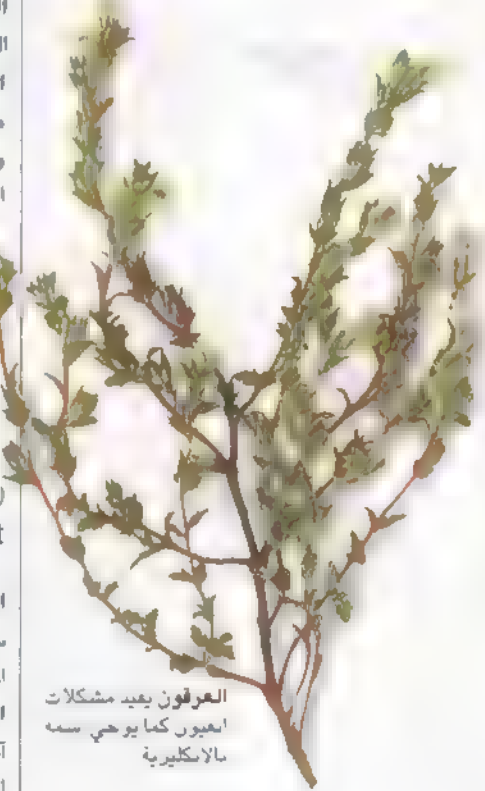
تنبيه الفربيون الصيني نبتة سامة، لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي

العُرقون

Euphrasia spp. (Srophulariaceae)
Eyebright

الوصف عشبة زاحفة شبة طفيلية تعلق 50 سم لها أوراق بيضوية وأزهار صفيرة ذات حواف تشبه حواف الإسكالوب وبلع صفراء ومركز أسود يُشبه العين إلى حد ما

المنبت والزراعة العرقون شائع في أوروبا ويزدهر في المروج والأراضي العشبية المكشوفة يُجمع في الصيف عندما يزهر



العرقون بعيد مشكلات
العبور كما يوحي سمه
مالاكتيرية

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي العرقون على غليكوزيدات الإيريديويد (وبخاضة الأوكيوبين) وحموض التنيك وحموض الفينوليك وزيت طيار

التاريخ والتراث يرجع استخدام العرقون لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التواقيع، وهو نظرية من القرن السادس عشر ترى أن مظهر النبتة يشير إلى الأمراض التي تعالجها.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشد العُرقون الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن. وتعني قدرته على جبه النزلة أنه غالباً ما يستخدم للحالات المعدية والأرجية التي تؤثر العينين والأذن الوسطى والجيوب والممرات الأنفية. ويضاد العرقون السائل المخاطي، لكن يجب استخدامه بحذر للاحتقان المحتشي الجاف الذي يسوء بخاصية النبتة القابضة.

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، من 300، التهاب الملتحمة، من 310، الوقاية من الرعاف، من 310.

الإيفوديا

Evodia rutaecarpa (Rutaceae)
Evodia

الوصف شجرة معبلة تعلق 10 أمتار. لها أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار البيضاء. وثمر أحمر مخضر

المنبت والزراعة الإيفوديا موطنها الصين والتبت وجبال الهيمالايا الشرقية، وتزرع في الصين، تجمع الثمار الناضجة جزئياً في أواخر الصيف

المكونات تحتوي الإيفوديا على الإيفوديين والإيفوديامين والروتاكربين

التاريخ والتراث ذكرت الإيفوديا في كتاب تحفة المزارع الإلهية، في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية للإيفوديا تأثير ملحوظ مدق، للجسم يساعد في تفريج الصداع ومجموعة واسعة من المشكلات الهضمية. وفي طب الاعشاب الصيني، تستخدم الإيفوديا بشكل رئيسي لآلام البطن والقيء والإسهال والصداع وضعف النبض.

الأبحاث تشير الدراسات الصينية إلى أن الإيفوديا مسكنة وتخفف ضغط الدم.

تنبيه لا تستخدم الإيفوديا إلا بإشراف اختصاصي

الحنطة السوداء

Fagopyrum esculentum (Polygonaceae)
Buckwheat

الوصف نبتة حولية تعلق نحو 50 سم. لها أوراق سهمية وعناقيد من الأزهار البيضاء أو القرنفلية الخماسية البتلات

المنبت والزراعة الحنطة السوداء موطنها وسط آسيا وشمالها، وتزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة، وبخاصة في الولايات المتحدة، وتستخدم في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكونات تحتوي الحنطة السوداء على البيوفلافونيات، وبخاصة الروتين الذي هو مضاد للمؤكسد. ويقوي الروتين البطانة الداخلية للأوعية الدموية

التاريخ والتراث يشير اسم الحنطة السوداء في الفرنسية blé Sarrasin إلى أصولها الشرق أوسطية القديمة. وربما أدخلت النبتة إلى أوروبا أثناء حروب الفرنجة (القرنين العادي عشر والثاني عشر) أو أدخلها العرب إلى الأندلس (إسبانيا) قبل ذلك بعدة قرون.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الحنطة السوداء لمجموعة واسعة من المشكلات الدورانية، ويفضل تناولها كشاي أو حبوب مصحوبة بفيتامين، أو عصير الليمون الحامض (*Citrus limon*)، من 81)

للمساعدة على الامتصاص. وتستخدم الحنطة السوداء بوجه خاص لعلاج الشعيرات الدموية الهشة (تشاهد بمثابة كدمات صغيرة دونما سبب ظاهر)، لكنها تفيد

أيضاً في تقوية أوردة الدوالي وشفاء الشرث Chilblains. وغالباً ما تُمزج مع أزهار الزيزفون (*Filix* spp.، من 275) لتشكيل علاجاً خاصاً لتوريف الشبكية. ويشيع أيضاً استخدام الحنطة السوداء ممزوجة مع أعشاب أخرى من أجل ارتفاع ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة بينت الأبحاث الحديثة أن الحنطة الصينية (*F. dibotrys*) والحنطة السنمية (*F. cymosum*) تنبّهان المناعة، وتوصفان لالتهاب القصبات المزمن والتهاب المرارة والحراجات الرئوية

الاستخدامات الذاتية ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، من 301، ضعف دوران الدم وارتفاع ضغط الدم، من 319

الفيرونية، تفّاح الخيل

Feronia limonia (Rutaceae)
Wood Apple

الوصف شجرة صغيرة شائكة تعلق 20 متراً لها أوراق ريشية وأزهار حمراء وثمار دائرية بحجم البرتقال ضاربة إلى البياض.

المنبت والزراعة الفيرونية موطنها الهند وتزرع في آسيا العدارية

الأجزاء المستخدمة الثمار والأوراق

المكونات تحتوي الثمرة على حموض الفاكهة وفيتامينات ومعادن. وتحتوي الأوراق على حموض التنيك وريت طيار

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفيرونية لتنبيه الجهاز الهضمي بشكل رئيسي وفي الهند، تشكل الثمرة جزءاً من عجينة توضع على الشرش لتقويتها. تستخدم الأوراق القابضة لعلاج عسر الهضم وانتفاخ البطن والإسهال والزحار (وبخاصة عند الأطفال) والبواسير

الأثجذان، الحلتي

Ferula assa-foetida (Umbelliferae)
Asafoetida, Devil's Dung

الوصف نبتة معمرة تعلق نحو مترين لها جذر وري لحيم وساق محوّفة وأوراق مركبة وكثير من الأرد البيصاء في حيلة

المنبت والزراعة لأحدان موطنه إيران وأفغانستان وباكستان. يُنتج صمغاً يُسمى في لصيف من استر. بعمر 4 سنوات تقطع السوق وتحرر الحذور عدة حرور متتالية يُجمع الصمغ بعد أن يتصلّب

الجزء المستخدمة الراتنج الصمغي الريني.

المكونات يحتوي نضج الأثجذان على 6-17% من الزيت الطيار فضلاً عن راتنج وصمغ. ويحتوي الرت الطيار على ثنائيات السلفيد التي لها مفعول مقشع كما أن الزيت يفرّز الهضم ويحتوي راتنج الأثجذان على كومارينات التربينويدات الأحادية النصفية، بما في ذلك الفوتيدين

التاريخ والتراث في القرن السابع قبل الميلاد،

تين البنغال

Ficus benghalensis (Moraceae)
Banyan Tree

الوصف شجرة تعلق 20 متراً، لها أوراق بيضوية وثمرات من نوع التين وجذور تنمو داخل الأرض من الأغصان

المنبت والزراعة تين البنغال ينمو في البرية في الهند وباكستان، كما أنه يُزرع في شبه القارة الهندية. **الأجزاء المستخدمة** الثمر واللحاء والأوراق



تين البنغال أوراقه قابضة وتستخدم لشد الأغشية المخاطية

والعصارة اللبينة والجذور الهوائية

المكونات يحتوي تين البنغال على الفيكوسين

والبيرغنين

التاريخ والتراث تين البنغال مقدس عند الهندوس **الأفعال والاستخدامات الطبية** تستخدم

الأوراق القابضة ولحاء الشجرة لتفريغ الإسهال والزحار وخفض النزيف، وعلى غرار أنواع التين

الأخرى، توضع العصارة اللبنة على الواسير والتآليل والمفاصل المؤلمة، والثمرات مليئة، وتمضغ الجذور

للحؤول دون مرض اللثة، ويستخدم اللحاء في الطب الأيورفيدي من أجل الداء السكري

الأنواع ذات الصلة انظر التين الشائع (*F. carica*)، المدخل التالي

تنبيه العصارة اللبنة سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً

التين الشائع

Ficus carica (Moraceae)
Fig

الوصف شجرة معلة تعلق 4 أمتار، لها أوراق كبيرة وأقراص أزهار لحيمية تنضج لتصبح ثمرات بنية إلى

رعت الشاركا سامهيتا، وهي بحث طبي هندوسي أن الأنجذان هو أفضل علاج لتصريف الرياح وانتفاخ البطن. ويعتقد أن النبتة كانت أشهر تأبل في روما القديمة وعطر الأنجذان ثابت كعطر الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، ولا يزال يستخدم للتشنج، لاسيما في صلصة ورسسترشاير

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الأعشاب الشرق أوسطي والهندي، يستخدم الأنجذان للمشكلات الهضمية البسيطة مثل الرياح وانتفاخ البطن وعسر الهضم والإمساك، ولزيت الأنجذان الطيار، على غرار زيت الثوم، مكونات تخرج من الجسم عبر الجهاز التنفسي وتساعد في لفظ المخاط المحتقن بالسعال ويؤخذ الأنجذان (على شكل حبوب عادة) لالتهاب القصبات والربو القصبي والشاهوق وغير ذلك من المشكلات الصدرية. كما أن الأنجذان يخفف ضغط الدم ويرقق الدم، وللشربة شهرة في مساعدة الحالات القلبية وربما يكون التحسن استجابة نفسية لأن رائحة النبتة الكريهة توحى بقدرتها

الأنواع ذات الصلة استخدمت القنة الرومانية (*F. stiphon*) في روما القديمة كمانع للحمل. وقد أقرط في حصادها واندثرت نحو سنة 300 ميلادية. واستخدمت القنة الفارسية في الشرق الأوسط للمشكلات الرئوية وآلم الظهر واستخدمت القنة السنبلية (*F. sumbul*) في آسيا الوسطى كمقوية للأعصاب، وتم مؤخراً تفحص قنة جياكيانا (*F. jaeschkeana*) كمانع للحمل. انظر أيضاً القنة المهجونة (*F. gummosa*، المدخل التالي) تنبيه قد يكون الأنجذان مضر للمرضع رغم أنه مأمون الاستعمال عند البالغين

القنة المهجونة

Ferula gummosa syn.
F. galbaniflua (Umbelliferae)
Galbanum

الوصف نبتة معمرة ذات ساق ملساء مجوفة وأوراق مركبة دقيقة الأسنان وخيام من الأزهار الصغيرة البيضاء

المنبت والزراعة القنة المهجونة موطنها آسيا الوسطى، وهي تنتج صمغاً يُحصل عليه عند قطع السوق وتحزير الجذور عدة تمرينات متعاقبة، يبرز الصمغ إلى السطح ويجمع بعد أن يتصلب

الجزء المستخدم الراتنج الصمغي الزيتي **المكونات** يحتوي نضج القنة المهجونة على زيت طيار وراتنجيات وصمغ وكومارين (أمبيليفيرون) **التاريخ والتراث** تستخدم القنة المهجونة طبياً منذ عدة قرون

الأفعال والاستخدامات الطبية القنة المهجونة مثبّ هضمي ومضادة للتشنج وتحفّض امتصاص البصر وآلام المغص المعوي والمفص. وهي مقشعة أيضاً وربما يساعد الصمغ في شفاء الجروح عندما يوضع كمرهم

الأنواع ذات الصلة انظر الأنجذان (*F. assafoenda*)، المدخل السابق

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307

أرجوانية إحصائية الشكل

المنبت والزراعة التين الشائع موطنه غربي آسيا، وينمو اليوم في البرية ويؤرع في كثير من المناطق المعتدلة وشبه المدارية. تجنى الثمار في الصيف **الأجزاء المستخدمة** الثمر والعصارة اللبنة **المكونات** يحتوي التين على نحو 50% من سكريات الفاكهة (الفلوكوز بشكل رئيسي) وفلافونيات

وفيتامينات وإنزيمات

التاريخ والتراث استخدم آدم وجواء ورقة التين لإخفاء عورتها في الجنة. وثمة إشارات كثيرة أخرى إلى النبتة في العهد القديم، لاسيما إلى حلاوة الثمرة واستخدامها كدواء. ويقال إن رياضيين إسبانية في اليونان القديمة كانوا ياكلون التين لتحسين أدائهم

الأفعال والاستخدامات الطبية للسكريات الموجودة في التين (وبخاصة التين المجفف) مقبول ملين بارز وإنما معتدل، ولا يزال شراب التين علاجاً للإمساك، وبقيد لب الثمرة المطري في تفريغ الآلم والالتهاب، ويستخدم لعلاج الأورام والقورمات وخراجات اللثة، حيث غالباً ما تحمّص الثمرة قبل وضعها، والتين مقشع معتدل أيضاً، وعندما يستخدم مع أعشاب مثل الراشن الطبي (*Unula helentum*، ص 105)، يفيد في علاج السعال الجاف والمهيج والتهاب

القصبات. وتشتهر العصارة اللبنة المستخرجة من الأوراق والسوق بأنها مطهرة ولطالما استخدمت لعلاج التآليل ولسعات الحشرات واللدغات

الأنواع ذات الصلة يوضع عصير التين السقائي الورق (*F. conifolia*) الأميركي الجنوبي ولحاء المسحوق على الجروح والكدمات. ويستخدم التين

الأشاب (*F. indica*) في الطب الأيورفيدي كمقو ومدّر للبول ولعلاج السيّلان. يستخدم تين لأكور (*F. lacor*) في طب الأعشاب الصيني للحث على التعرق، فيما التين المعقوف الورق (*F. retusa*)، وموطنه الصيني

وإندونيسيا وأستراليا، يستخدم في التراث الصيني الماثور لعلاج آلم الأسنان وتسوسها. انظر أيضاً تين البنغال (*F. benghalensis*)، المدخل السابق) وتين

المجوس (*F. religiosa*)، المدخل التالي

تنبيهات العصارة اللبنة سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً وعندما توضع على الجلد، قد تسبب رد فعل أرجي على ضوء الشمس



لث التين مطر ومنظف لحد المنبت

تين المجوس

Ficus religiosa (Moraceae)

Peepal

الوصف شجرة تعلو نحو 8 أمتار، لها أوراق لحيمية كبيرة قلبية الشكل وثمر أرجواني ينمو في أزواج.

المنبت والزراعة ينمو تين المجوس في شمال الهند ووسطها في الغابات وإلى جانب الماء. كما أنه يُزرع على نطاق واسع في شبه القارة الهندية وجنوبي آسيا تجمع الثمار عند نضوجها

الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق واللحاء والعصارة اللينة

المكونات تحتوي الثمرة على سكريات الفاكهة وفلافونيدات وإنزيمات

التاريخ والتراث تين المجوس مقدس عند الهندوس والبوذيين، وهو الشجرة التي تلقى تحتها بوذا التنوير وهي شجرة تعمّر طويلاً، ويُعتقد أن ثمة تينة مجوس في سريلانكا يزيد عمرها على 2000 عام

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدامات تين المجوس شبيهة باستخدامات تين البنغال (*F. benghalensis*، ص 209)، يؤخذ لحاؤه وأوراقه القابضة للإسهال والزحار، على حين أن الأوراق وحدها تؤخذ للإمساك توضع الأوراق مع السمن كلبخة للحبوب والعدد العلاجية المنتفخة عند الإصابة بالكاف وقد تؤخذ الثمرة المسحوقة للرَبْو، وتستخدم العصارة اللبنة لعلاج التآليل

الأنواع ذات الصلة انظر التين الشائع (*F. carica*، ص 209)

الشَمَار

Foeniculum vulgare (Umbelliferae)

Fennel

الوصف نبتة عطرية معمرة تعلو 1.5 متر. لها أوراق ريشية حضراء داكنة وخيم من الأزهار الصفراء الصغيرة وبذور بيضوية محدّدة

المنبت والزراعة الشمار موطنه منطقة البحر المتوسط، ويُزرع اليوم في كل أنحاء العالم. تجمع البذور في الخريف

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري

المكونات تحتوي بذور الشمار على نحو 8% من الزيت الطيّار (نحو 80% من الأنيثول فضلاً عن الفenchone والميثيل تشافيكل)، وفلافونيدات وكومارينات (بما في ذلك البيرغيتين) وستيرولات. يفرّج الزيت الطيّار الريح وهو مضاد للتشنج

التاريخ والتراث اعتبر بعض المؤلفين القدماء الشمار علاجاً للدغة الأفعى. وفي القرون الوسطى اعتبرت النبتة علاجاً للسحر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بذور الشمار بشكل رئيسي لتفريغ انتفاخ البطن، لكنها تهدئ أيضاً ألم المعدة وتنبّه الشهية، وهي مدرة للبول



الشمار ذو تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج لأمراض السبيل الهضمي

ومضادة للالتهاب. وعلى غرار الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246) والكراوية (*carum carvi*، ص 182)، يصنع من البذور نقيع ممتاز لإقرار الهضم وحفض تمدد البطن. وتقيد البذور في علاج حصى الكلى وعندما تُمزج مع مطهّرات بولية مثل غيب الدب (*Arctostaphylos uva-ursi*، ص 168) تصبح علاجاً فعالاً لالتهاب المثانة ويمكن أخذ نقيع البذور سائل غرغرة لالتهاب الحلق ومقشعاً معتدلاً والشمار مأمون للأطفال ويمكن أن يُعطى كنتقيح أو شراب للمغص والتسكين المؤلم عند الرضّع. ويزيد الشمار درّ حليب الثدي، ولا تزال العشبة تستخدم غسولاً للعينين المتقرحتين والتهاب الملتحمة وللبدور شهرة قديمة كمساعد لتخفيف الوزن والتعمير. ويُستخدم الزيت العطري المستخرج من الضرب الحلو لخصائصه الهضمية والمرخية

تنبيهات بذور الشمار قد تكون سامّة. فلا تتجاوز الجرعة الموصى بها لا يأخذ الزيت العطري داخلياً

الاستخدامات الذاتية تشنّج المعدة، ص 305 الحموضة وعسر الهضم، ص 307 الريح وانتفاخ البطن، ص 306 غثيان الصباح والغثيان، ص 317.

الهَيْقَل المتدلي الأزهار

Forsythia suspensa (Oleaceae)

Lian Qiao, Weeping Forsythia

الوصف جنه معلة تعلو 3 أمتار لها

أوراق مسننة وأزهار صفراء زاهية وثمر خشبي

المنبت والزراعة الهَيْقَل المتدلي الأزهار موطنه الصين ويُزرع في المناطق الشمالية والوسطى من الصين وفي مناطق معتدلة أخرى. تُجنى الثمار في الخريف قبل نضوجها التام.

الحزء المستخدم الثمر

المكونات تحتوي الثمرة على الفورسيتين

التاريخ والتراث نكر الهَيْقَل المتدلي الأزهار لأول

مرة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» المكتوب في القرن الميلادي الأول ويوجد الهَيْقَل المتدلي الأزهار في علاج للعداوي ابتكر في القرن الثامن عشر

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة لاذعة مرة المذاق ذات مفعول مطهر تستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحبوب والجمرات carbuncles والنكاف mumps وعدد العنق الملتحمة. وهي أيضاً علاج للزكام والانفلونزا والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين والمراحل الأولى من الحمّيات. وتُعطى ممزوجة مع أعشاب أخرى للزحار وعداوي الجلد. ويستخدم الهَيْقَل المتدلي الأوراق للتورّمات الباردة للرقبة (كما في تدنّن (سل) الغدد اللمفية) وهو علاج لسرطان الثدي في الطب الشعبي الصيني وتؤخذ العشبة أحياناً للحث على الحيض

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن الهَيْقَل المتدلي الأزهار مضاد هام للمعضويات المجهرية ويقلل الغثيان والقيء

الفراولة البرية، توت الأرض البري

Fragaria vesca (Rosaceae)

Wild Strawberry

الوصف عشبة معمرة منخفضة تنتشر بالآراد لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار بيضاء وعنبات صغيرة حمراء

المنبت والزراعة الفراولة البرية موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة من آسيا تُجمع الأوراق والثمر في أوائل الصيف

الأجزاء المستخدمة

الأوراق والثمار



الفراولة البرية كانت تعرف بابها «تريب العفوس الحار»

المكونات تحتوي الأوراق على فلافونيدات وحموض تنيك وزيت طيّار. وتحتوي الثمرة على حموض الفاكه وزيت طيّار مع سالييلات الميثيل والبورنيول

وكعلاف شتوي للماشية ومصدر لليود واليوتاس
الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ الفوقس
الحويصلي كعلاج مضاد للدراق نظراً لمحتواه من
اليود ويبدو أن النبتة ترفع معدل الاستقلاب بزيادة
السج القدة الدرقية للهرمونات، لكن هذه الزيادة قد
تكون محدودة بالنسبة للدرقة الضعيفة الأراء ويشهر
الفوقس الحويصلي بعدة بحالات لرنينية
الأبحاث في إحدى التجارب السريرية (صالح
1976)، فقد الأشخاص الذين يتناولون الفوقس
الحويصلي وزناً أكثر بكثير مما فقدته مجموعة
المراقبة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي
ولا يؤخذ إلا بعد استشارة اختصاصي عند الإصابة
بمرض الدرقية

بقلة الملك، الشاهترج المخزني *Fumaria officinalis* (Fumariaceae)

Fumitory

الوصف سنة حولية متسلقة تعلو 30 سم لها أوراق
مركبة وأزهار أنبوبية قرنفلية ذات رؤوس حمراء
داكنة

المنبت والزراعة بقلة الملك موطنها أوروبا وشمال
إفريقيا، وتنمو بقلة الملك في آسيا وأمريكا الشمالية
وأستراليا

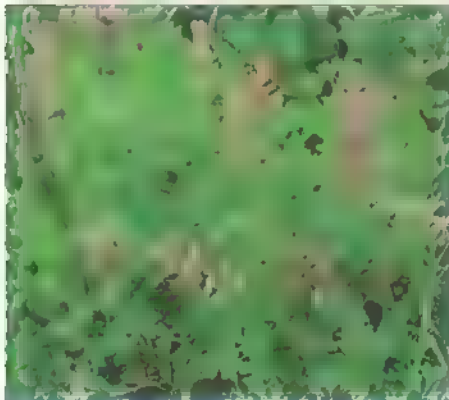
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المرهدة
المكونات تحتوي بقلة الملك على قلوانيات
الإيزوكينولين

التاريخ والتراث لبقلة الملك تاريخ طويل من
الاستخدام في أوروبا

الأفعال والاستخدامات الطبية للشبهة مفعول
منبه للكبد والمرارة وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج
الحالات الحدية مثل الإكزيمة كما أنها مدرة للبول
ومليئة معتدلة

الأنواع ذات الصلة لبقلة الملك صلة بالفبرية
(*Corydalis vanhusuo*، ص 85) والشاهترج التركي
(*F. parviflora*) من أواسط آسيا والآخر، على غرار
بقلة الملك، يستخدم كمسبة مزيلة للسمية ومليئة
ومدرة للبول.

تنبيه بقلة الملك سامة بجرع مفرطة لا تستخدم إلا
بعد استشارة اختصاصي



بقلة الملك يمكن صنعها خارجياً كعلاج للإكزيمة

العرار السناني

Fritillaria thunbergii (Liliaceae)

Zhe Bei Mu

الوصف نبتة بصلية معمرة ذات سوق منتصبة

وأوراق طويلة رفيعة وأزهار جرسية متدللة

المنبت والزراعة العرار السناني موطنه الصين

وسيبيريا، ويزرع في شرقي الصين لتقلع البصلة في
أوائل الصيف

الجزء المستخدم البصلة

المكونات تحتوي البصلة على قلوانيات، بما في ذلك
البيمين الذي يؤثر في الجهاز العصبي نظير الودي

التاريخ والتراث استخدم العرار السناني بطريقة

مماثلة لاستخدام العرار البرتقالي اللون (*F. cirrhosa*).

انظر الأنواع ذات الصلة) حتى العام 1765، عندما صنف
بان له أفعالاً متميزة. ويُعتبر العرار السناني أكثر فعالية
في الحالات الحادة

الأفعال والاستخدامات الطبية سدد العرار

السناني لفظ المحاط بالسعال ويعرج الهربح في
السبيل التنفسي ويُعطى للتهاب القصبات والتهاب

اللوزتين وللحمى والأعراض التنفسية المصاحبة

للعداوي الحادة الأخرى مثل الأنفلونزا. ويُعتقد أن

العرار السناني يعمل بشكل خاص على الأورام

وتورمات الحلق والعنق والصدر ويؤخذ لعقيدات الغدة

الدرقية وتدرن الغدة اللمفية للعنق والخراجات

والحبوب وسرطان الثدي ويُستخدم أيضاً لعلاج

الزحار ولزيادة در حليب الثدي

الأنواع ذات الصلة ينمو العرار البرتقالي اللون (*F.*

cirrhosa) في سيحوان والتبت ويُستخدم لكل أنواع

السعال ويستخدم العرار الصيني (*F. roylei*) أحياناً

في علاج الربو وتستخدم البوقيصية القيصرية ذات

الموطن الإيراني والأفغانستان كمقشع وللحمى أيضاً

على در حليب الثدي

تنبيه أنواع العرار سامة جداً لا تؤخذ إلا تحت

إشراف اختصاصي

الفوقس الحويصلي

Fucus vesiculosus (Fucaceae)

Bladderwrack, Kelp

الوصف طحلب أخضر ضارب إلى البني تعلو متراً
واحداً، له سعفات مسطحة متشعبة تحتوي على أكياس
هوائية

المنبت والزراعة الفوقس الحويصلي موطنه

سواحل شمالي الأطلسي وغربي البحر المتوسط

يجنى على مدار السنة

الجزء المستخدم النبتة بأكملها

المكونات يحتوي الفوقس الحويصلي على فينولات

ومتعدات سكريد ومعادن، وبخاصة اليود (ما يصل

إلى 0.1%) متعددات السكريد منبهة للمناعة، وربما

ينته اليود الغدة الدرقية

التاريخ والتراث استغل الفوقس الحويصلي كوقود

للتاريخ والتراث يبدو أن الفراولة البرية لم تستخدم
كثيراً طبياً حتى القرون الوسطى، وقد ذكر نيكولاس
كسبر الذي كتب سنة 1652 عن فوائد «العنبات
ممتازة لتبريد الكبد والدم والطحال أو للمعدة
المصفراوية المزاج الحارة» والأوراق والجذور جيدة
لحما لتثبيت الأسنان الرخوة ولشفاء اللثة الإسفنجية
الدمية

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الفراولة
البرية قابضة معتدلة ومدرة للبول وقلما تستخدم طبياً
اليوم، لكن يمكن أن تؤخذ لعلاج الإسهال والزحار وقد
استخدمت الأوراق كسائل غرغرة للتهاب الحلق وفي
معون للحروق والجلوف الثانوية وفي أوروبا، يعتبر
أن للثمرة خصائص مبردة ومدرة للبول. وقد وصفت
كجزء من حمية في حالات السل (الدرن) والنقرس
والتهاب المفاصل والرشية (الروماتيزم)

المران الشامخ

Fraxinus excelsior (Oleaceae)

Ash

الوصف شجرة معلة تعلو 40 متراً لها لحاء رمادي
فاتح وبراعم أوراق مخروطية سوداء وأوراق خضراء
براهيمية ذات 7-13 وريقة بيضوية

المنبت والزراعة ينسج المران الشامخ في أوروبا،
ويردهر في الأرض المنخفضة والأرض السيخة تجمع
الأوراق في الصيف، لكن اللحاء يجمع في الربيع

المكونات تحتوي أوراق المران الشامخ واللحاء على
كومارينات وفلافونيات وحموض تنيك وسكريات
وزيت طيار

التاريخ والتراث المران الشامخ هو «شجرة العالم»
في الأسطورة النرويجية، تنتشر جذوره إلى مجال
شمسة وتمتد أغصانه إلى أبعاد جه الكون. وفي
أسطورة النرويجية جبل الإنسان الأول من قطعة من
جسد المران الشامخ. وكان من المعتاد حتى القرن
العاشر في أعالي اسكتلندا إعطاء ملعقة من نسج
المران الشامخ لكل طفل ولید

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء المران
الشمخ مقو وقابض. وقلما يُستخدم في طب الأعشاب
اليوم، لكنه يؤخذ أحياناً للحمى. والأوراق قابضة أيضاً
وتد مفعول ملين ومدرة للبول، تستخدم بديلاً معتدلاً
للمكي (*Cassia senna*، ص 72)

الأنواع ذات الصلة يستخدم لحاء المران الأميركي
الشمخ (*F. americana*) كمقو مر وقابض. ويُستخدم
سبب الذي تخلفه حشرة على المران الصيني (*F.*
chi) لتخليف الحبوب. وتفرز العديد من أنواع
المران نسيماً مغذياً يدعى «مانا» يُستخدم كملين
معتدل ويزرع المران المني (*F. ornus*) على وجه
الخصوص في جوبي أوروبا لمنتوجه المرتفع من
سبب ألمانيا

المدة المخزنية، المكنانة المخزنية *Galega officinalis* (Leguminosae) Goat's Rue

الوصف نبتة شجيرية معمرة تعلو نحو متر لها أوراق مركبة ذات وريقات رمحية وأزهار دقيقة قرنفلية من نوع اليازلاء على سنايل طرفية وقرون بذور بنية محمرة في الخريف



المدة المخزنية كانت تؤخذ سابقاً لعلاج الطاعون

المنبت والزراعة المدة المخزنية موطنها آسيا وأوروبا القارية، وقد توطنت في بريطانيا. وهي تنمو في المناطق الرطبة والمنخفضة، وتجنو في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي المدة المخزنية على قلوانيات (بما في ذلك الغاليجين) وصابونينات وفلافونيات وحموض تنيك. والغاليجين يخفض مستويات سكر الدم بقوة

التاريخ والتراث استخدمت المدة المخزنية سابقاً لعلاج الطاعون، وتزرع على نطاق واسع علماً للماشية

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المدة المخزنية اليوم بشكل رئيسي كعشبة مضادة للداء السكري، لها القدرة على خفض مستويات السكر في الدم. وهي ليست بديلاً للعلاجات التقليدية لكن يمكن أن تكون قيمة في المراحل المبكرة من الداء السكري المتأخر الظهور، ويفضل استخدامها كنقيع وللعشبة مفعول يزيد من حليب الثدي وهي أيضاً مدرة معيدة للبول

تنبيه لا تستخدم كجزء من علاج الداء السكري إلا بإشراف اختصاصي

الأنفوستورا *Galipea officinalis* syn. *G. cusparia* (Rutaceae) Angostura

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً ذات لحاء رمادي ووريقات خضراء زاهية لماعة وأزهار كريبية الرائحة

المنبت والزراعة الأنفوستورا موطنها بعض جزر البحر الكاريبي وأميركا الجنوبية المدارية. يُجمع اللحاء على مدار السنة

الجزء المستخدم اللحاء

المكونات يحتوي لحاء الأنفوستورا على مواد مرّة وقلوانيات، بما في ذلك الكسبارين و 1-2% من الزيت الطيار

التاريخ والتراث الأنفوستورا مقوية وعلاج ماثور للحصى في أميركا الجنوبية. ويستخدم الأمازونيون المحليون النبتة كسمّ للسمك. وقد استخدمت الأنفوستورا كمصدر للمواد المرّة. لكنها لم تعد مكوّناً في المزيج المنكّه الذي يحمل اسمها

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنفوستورا مرّة قوية ذات خصائص مقوية، وهي تنبّه المعدة والسبيل الهضمي ككل. كما أنها مضادة للتشنج ويقال إنها تعمل على الأعصاب الشوكية وتفيد في الحالات الشللية. وتعطي الأنفوستورا لضعف الهضم وتعتبر قيمة كعلاج للإسهال والزحار. وتستخدم أحياناً في أميركا الجنوبية كبديل للكينا (*Cinchona* spp. ص 79) للسيطرة على الحميات

الغالليون الأبيض، حشيشة الأفعى *Galium aparine* (Rubiaceae) Cleavers, Goose Grass

الوصف نبتة حولية منتشرة مربعة الساق تعلو 1.2 متر. لها دورات من الأوراق الرمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وثمر دائري صغير أخضر ذو أشواك معقوفة

المنبت والزراعة الغالليون الأبيض شائع في أوروبا



أجزاء هوائية مجففة

وأميركا الشمالية وكثير من المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أستراليا ينمو بوفرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الأسيجة الشجرية. ويجمع عندما يوشك على الإزهار في أواخر الربيع

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي الغالليون الأبيض إيرودويدات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وحموض متعددة الفينوليك وانتراكينونات (في الجذر فحسب) والكانثات وفلافونيات وحموض تنيك. والأسبرولوزيد ملين معتدل

التاريخ والتراث يشير الاسم cleavers إلى قدرة النبتة على التعلق بالفراء أو الثياب. وقد اعتبر الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول أنه مفيد من أجل التعب ووصف كيف يستخدم الرعاة السوق لصنع مصاص للحليب

الأفعال والاستخدامات الطبية الغالليون الأبيض مدرّ جيد للبول، وغالباً ما يستخدم للأمراض الجلدية مثل المَث (سيلان دهني تقشري) والإكزيمة والصداف

psoriasis، ولتورّم الغدد اللمفية وكعمل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان. ومن الشائع تحضير النبتة على شكل نقيع، لكن لحالات مثل السرطان يفضل تناوله كعصير، وهو مدرّ قوي للبول ويؤخذ العصير والنقيع أيضاً لحصى الكلى وغيرها من المشكلات البولية

الأبحاث وفقاً لبحث فرنسي (1947)، ظهر أن مستخلصاً ما من النبتة يخفض ضغط الدم

الأنواع ذات الصلة يستخدم الغالليون المكسيكي (*G. orizabense*) من قبل شعب المازاتك Mazatec لعلاج الطفيليات المعوية وتفريغ الحصى. ويستخدم الغالليون النيوزيلندي (*G. umbrosum*) لعلاج السيلان انظر أيضاً الغالليون الأصفر (*G. verum*) المدخل التالي

الغالليون الأصفر، الغالليون الحقيقي *Galium verum* (Rubiaceae) Lady's Bedstraw

الوصف نبتة معمرة متسلقة قصيرة تعلو 80 سم لها دورات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصغر

المنبت والزراعة يوجد الغالليون الأصفر في أوروبا وغربي آسيا، كما أنه وُثِن في أميركا الشمالية. يزدهر في المروج الجافة والأسيجة الشجرية وفي الأماكن الموجودة على جوانب الطرق. يجمع عندما يزهر في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي الغالليون الأصفر على إيرودويدات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وفلافونيات وانتراكينونات والكانثات

التاريخ والتراث يُشتق الاسم الانكليزي لهذه العشبة الزكية الرائحة من استخدامها الماثور كحشوة للفراش وفي العصور الوسطى. استُخدمت كعشبة «كاسية» للأرضيات. الغالليون الأصفر يفتّر الحليب ويعطي لوماً أصفر للجبن المنتج من الخثارة. وفي «كتاب الأعشاب الإيرلندي» (1735)، يقول كيوج K'Eogh «عندما توضع الأزهار المسحوقة على الحروق، تلطف الالتهاب، وعندما توضع على الجروح تلامها»

الأفعال والاستخدامات الطبية الغالليون الأصفر علاج مرّ المذاق قليلاً يستخدم بشكل رئيسي مدرّاً للبول وللمشكلات الجلدية وعلى غرار قريبه الغالليون الأبيض (*G. aparine*)، انظر المدخل السابق، تعطي العشبة لحصى الكلى وحصى المثانة وغيرها من الحالات البولية بما في ذلك التهاب المثانة. ويستخدم بين الحين والآخر كوسيلة لتفريغ المشكلات الجلدية المزمنة مثل الصدف، لكن الغالليون الأبيض أفضل عموماً لهذه الحالة. وللغالليون الأصفر شهرة قديمة العهد، وبخاصة في فرنسا، باعتباره علاجاً قيماً للصرع، رغم أنه نادراً ما يُستخدم لهذه الغاية اليوم

الأنواع ذات الصلة يعتبر الغالليون (*G. elatum*) علاجاً للصرع في فرنسا. (انظر أيضاً الغالليون الأبيض *G. aparine*، أعلاه)

على شكل مروح أو مرهم العضلات أو الأربطة أو المفاصل الملتهبة أو المتورمة أو المتقرحة، ويمكن أن تكون قيمة في علاج الحالات العصبية مثل عرق النسا (وهو ألم ينشأ من الضغط على عصب في أسفل الصلب) والم ثلاثي التوائم (الم يصيب عصب الوجه) ويستخدم الزيت أحياناً لعلاج التهاب الهلّل (cellulitis) وهو عدوى جرثومية تتسبب في التهاب الجلد ويأكل شعب الإنويت Inuit في لابرادور وغيره من الشعوب المحلية العنبات نيئة ويستخدم الأوراق لعلاج الصداع والعضلات المؤلمة والتهاب الحلق

تنبيهات يجب ألا يتناول من لديه حساسية للأسبرين الفلطارية المسطحة داخلياً. ويجب ألا يؤخذ ريب الفلطارية المسطحة داخلياً أو يوضع (حتى مخففاً) على جلد الأطفال دون 12 عاماً إلا بإشراف اختصاصي

الجيليديوم، الأغرة

Gelidium amansii (Rhodophyceae)
Agar

الوصف عشب بحرية ذات أشرطة كمدة بنية إلى حمراء متعددة الفروع وسعقات يصل طولها إلى متر لها ثمرة كروية تظهر في أواخر الخريف أو في الشتاء

المنبت والزراعة الجيليديوم موطنه سواحل الصين واليابان على المحيط الهادئ وساحل جنوب إفريقيا تنمو حتى عمق 30 متراً تحت سطح البحر. يجمع الحصادون المتاجرون هذه النبتة عن الضفاف والصخور. تعطي العشب المنظفة، بعد سلقها مع حمض الكبريتيك لمدة 6 ساعات، الأغرة التي تجعد لتشكل هلاماً. ويُنتج نحو 6500 طن من الأغرة المعالجة كل عام

الجزء المستخدم مستخلص العشب البحرية (الأغرة)

المكونات تحتوي الأغرة على متعددات سكريد، لاسيما الأغرور والأغروبكتين (ما يصل إلى 90%)، وهما لزجان جيداً.

التاريخ والتراث يشيع استخدام الجيليديوم كعامل تكثيف أثناء تحضير الطعام، لكن أكثر استخداماته انتشاراً هي في البحث العلمي، حيث يستخدم كمستثبت لزراعة العضويات المجهرية في أطباق بيري Petri dishes، ويعني اسم النبتة الياباني «الطقس الباردة» ومرادف ذلك إلى أن العشب البحرية كانت تجنى أثناء أشهر الشتاء، لأن التجميد وإدابة الجليد كانا ضروريين في عملية الصناعة

الأفعال والاستخدامات الطبية

الجيليديوم مغذ ويحتوي على مقادير كبيرة من اللثا، على غرار معظم الأعشاب البحرية. يستخدم طبياً بشكل رئيسي كملين كئلي. وفي الأمعاء، يمتص الجيليديوم الماء وينتفخ ما ينبه نشاط الأمعاء وما يلي ذلك من طرح للبراز

الأنواع ذات الصلة الجيليديوم (*G. amansii*) هو النوع الرئيسي المنتج للأغرة، لكن الجيليديوم الغضروفي (*G. cartilagineum*)، الموجود على ساحل المحيط الهادئ، وأمريكا الشمالية، وغيره من الأنواع الوثيقة الصلة حول العالم، تستخدم كمصادر بديلة

(*thunbergii*) لتعريض الإمساك

تنبيه لا تؤخذ الفاردينية الياسمينية عند الإصابة بالإسهال

الكشت المفصّل، الفلطارية المسطحة *Gaultheria procumbens* (Ericaceae) Wintergreen

الوصف جنية عطرية منخفضة تعلو 15 سم. لها أوراق بيضوية لحية وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية باهتة جرسية الشكل وثمر أحمر متفوّج

المنبت والزراعة الفلطارية المسطحة موطنها أميركا الشمالية، وتوجد في الأحراج والمناطق الجبلية المكشوفة. تجمع الأوراق والثمر في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر والزيت العطري.

المكونات تحتوي الفلطارية المسطحة على فينولات (بما في ذلك الفلطارين وحمض الساليسيليك) و 0.8% من الزيت الطيار (يصل إلى 98% من ساليسيلات الميتيل) ولثا وراتينج وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كانت الفلطارية المسطحة مشهورة عند الأميركيين المحليين الذين استخدموها لعلاج ألم الظهر والرشية (الروماتيزم) والحمى والصداع والتهاب الحلق وكثير من الحالات. وقد مزحها صاموئيل طومسون، مؤسس حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، مع الشوكران (*Contum macularum*)، ص 192) لعلاج احتباس السوائل الشديد. واستخدمت الأوراق بديلاً للشاي (*Camellia sinensis*)، ص 179)، كما في حرب الاستقلال الأمريكية (1776-1784).

الأفعال والاستخدامات الطبية الفلطارية المسطحة مصادة قوية للالتهاب ومطهرة وملطّعة للجهاز الهضمي، وهي علاج فعال للمشكلات الرشيّة ومشكلات التهاب المفصل، وعندما تؤخذ بمثابة شاي نعرج استفاخ البطن والمغص. ويفرّج الزيت العطري



الفلطارية المسطحة
يصنع منها مروح
فعال للمصّلات
والمفاصل المتقرحة

الفاردينية الياسمينية، الفاردينية كبيرة الزهر *Gardenia jasminoides* syn. *G. augusta*, *G. florida* (Rubiaceae) Zhi Zi, Gardenia

الوصف جنية دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق حصراء وأزهار مزدوجة عطرية وثمر أحمر إلى برتقالي



الفاردينية
الياسمينية تلهم
دور هام في طب
الأعشاب الصيني

المست والزراعة الفاردينية الياسمينية موطنها المقاطعات الجنوبية الشرقية من الصين، وهي تفضل المناخات المدارية الرطبة. يجمع الثمر عندما يصبح أصفر محمراً

الجزء المستخدم الثمر

المكونات تحتوي الفاردينية الياسمينية على زيت طيار وفاردينين وكروسمين وجينيوزيد

التاريخ والتراث تُستخدم الفاردينية الياسمينية في الطب الصيني منذ 2000 سنة على الأقل، وهي توفر زيتاً عطرياً هاماً يستخدم لتنكيه أنواع الشاي، وغالباً ما يُمزج الياسمين ومسك الروم مع الفاردينية الياسمينية في عطور الفاردينية

الأفعال والاستخدامات الطبية في تراث الأعشاب الصيني (ص 38-41)، تعتبر الفاردينية الياسمينية عشباً دافئاً بارداً تستخدم في الغالب لتفريج الأعراض المصاحبة للحرارة. وتشمل هذه الأعراض الحمى والهيجية والتململ والأرق والتبول المؤلم واليرقان، وتعالج العشب أيضاً التهاب المثانة والصداع وضغوبة التنفس، وهي تفرّج النزيف وتؤخذ للرغاف وللنزيف البولي والشرجي. وتمزج الفاردينية الياسمينية مع بياض البيض وتوضع كمسحوق على الكدمات.

الأنواع ذات الصلة ثمرة الفاردينية (*G. campanulata*)، التي توجد في شمالي الهند، هزورة تؤخذ لطرد الديدان. والفاردينية الصمغية (*G. gummiifera*)، التي توجد في شرقي الهند، مطهرة ومهضمة. وتفرّج الفاردينية الأسترالية (*G. taitensis*) الصداع. وتستخدم الفاردينية السنانية (*G.*

الْفُرْنُوقِ الْمَلَطُخِ، إبرة الراعي المَلَطُخَة *Geranium maculatum* (Geraniaceae) American Cranesbill

الوصف نبتة معمرة تعلو 60 سم لها أوراق عميقة الشق وأزهار أرجوانية إلى قرنفلية وثمر يشبه المقار **المنبت والزراعة** الفُرْنُوقِ المَلَطُخِ موطنه أحراج شرقي أميركا الوسطى ووسطها يُستخرج الجذر في أوائل الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف **الأجزاء المستخدمة** الجذر والأجزاء الهوائية **المكونات** يحتوي الفُرْنُوقِ المَلَطُخِ على ما يصل إلى 30% من حموض التيك

التاريخ والراث استخدمت الشعوب الأمريكية المحلية الفُرْنُوقِ المَلَطُخِ لالتهاب الحلق وقرحة المعدة واللثة المخموجة والسلاق القموي واستخدم المستوطنون الأوروبيون العشبة لاحقاً للإسهال والنفيز الداخلي والكوليرا والأمراض الزهرية **الأفعال والاستخدامات الطبية** الفُرْنُوقِ المَلَطُخِ عميل قابض ومخثر يستخدم اليوم كما في الأزمنة السابقة وعالماً ما توصف لمتلازمة الأمعاء الهيوحة والبواسير، وكذلك لإرقاء الجروح ويمكن أن تستخدم أيضاً لعلاج النفيز الحيصي الشديد وفرط التصريف المهبلي

الأنواع ذات الصلة انظر الفُرْنُوقِ العطر (*G. robertianum*، المدخل التالي)

تنبيه يجب عدم أخذ الفُرْنُوقِ المَلَطُخِ إلا لبضعة أسابيع كل مرة

الْفُرْنُوقِ الْعَطْرِ، إبرة الراعي *Geranium robertianum* (Geraniaceae) Herb Robert

الوصف عشبة حولية أو شائبة الحول قوية الرائحة تعلو 50 سم لها أوراق خضراء إلى حمراء عميقة الشق وأزهار قرنفلية زاهية ومحفظات بذور مستدقة **المنبت والزراعة** الفُرْنُوقِ العطر موطنه أوروبا وآسيا وهو موطن في أميركا الشمالية يُجمع في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر **المكونات** يحتوي الفُرْنُوقِ العطر على حموض التيك ومادة مرة (جيرانيين) وقليل من الزيت العطر وحمض السيتريك

التاريخ والراث رائحة الفُرْنُوقِ العطر الكربة اكتسبت اسم «بوب المنقن» في إجراء من إنكلترا **الأفعال والاستخدامات الطبية** قلما يستخدم الفُرْنُوقِ العطر في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر ويستخدم أحياناً بطريقة مماثلة لاستخدام الفُرْنُوقِ المَلَطُخِ (*G. maculatum*، المدخل السابق)، وكقاص ومرقء للجروح. وتتطلب العشبة فحصاً أكثر دقة كعلاج فهي بالنسبة لأحد المراجع فعالة أيضاً ضد

الأورق **المنبت والزراعة** الجنطيانا الكبيرة الورق موطنها منغوليا والمقاطعات الشمالية الشرقية من الصين حيث يقع الجذر في الربيع أو الخريف **الجزء المستخدم** الجذر

التاريخ والراث الجنطيانا الكبيرة الورق هي إحدى 252 عشبة مدرجة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب أعشاب طبية صيني كتب في القرن الميلادي الأول

الأفعال والاستخدامات الطبية الجنطيانا الكبيرة الورق عشبة شديدة المرارة، على غرار قريبتها الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97) ويشيع أخذها على شكل صيغة لقنبيه الهضم وتبريد الجسم عموماً. وخلافاً للجنطيانا الصفراء، الجنطيانا الكبيرة الورق حريفة باعتدال لذا فإنها ملائمة لمجموعة مختلفة نوعاً ما من الأمراض وهي طب الأعشاب الصيني توصف لعلاج حالات «الريح - الرطوبة» مثل الحمى واليرقان والإمساك «الجاف»، وتستخدم عامة للمساعدة في دعم وظيفة الكبد والجهاز الهضمي. ولأن الجنطيانا الكبيرة الورق مضادة للالتهاب ومركبة معتدلة توصف أيضاً لعلاج حالات رئوية وحالات التهاب معصل متنوعة



الجنطيانا الكبيرة الورق تشترك في الخصائص المرة والمصادة للالتهاب مع قريبتها الأوروبية الجنطيانا

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن العشبة ذات تأثير صاد (مضاد حيوي) ومضاد للالتهاب **الأنواع ذات الصلة** يستخدم نوع صيني آخر من الجنطيانا هو الجنطيانا الحشنة (*G. vabra*) بمثابة مر صرف وهي تحض الإفرازات الهضمية وتعالج مجموعة من الأمراض المرتبطة بالكبد وقد استخدمت الجنطيانا المكسيكية (*G. adsurgens*) من قبل شعب المايا لتنبية المعدة وعلاج ألم المعدة واستخدمت الجنطيانا الأميركية (*G. andrewsii*) علاجاً للدغات الأفاعي وسراً صرفاً انظر أيضاً القنطريون الصغير، (*Erythraea centaureum* ص 204)

الياسمين الأصفر *Gelsemium sempervirens* (Loganiaceae) Yellow Jasmine, Gelsemium

الوصف متسلقة خشبية دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار بها ورق وحضراء داكنة لامعة وعناقيد من الأزهار الصفراء الموقية العطرة

المنبت والزراعة الياسمين الأصفر موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأميركا الوسطى، وهو يفضل المواقع الرطبة يُقلع جذر التطعيم في الخريف

الجزء المستخدم جذر التطعيم

المكونات يحتوي الياسمين الأصفر على قلوانيات الإندول (بما في ذلك الجلسيمين

والجلسيدين)، وإيريديويدات وكومارينات وحموض تيك

القلوانييات سامة وتعمل مخدرة للجهاز العصبي المركزي

التاريخ والراث لم يتضح إذا ما كان الياسمين الأصفر مستخدماً في الطب الأميركي المحلي أم لا فهذه النبتة لم تستخدم بانتظام إلا في أواسط القرن التاسع عشر وقد استخدمت أول الأمر من قبل الحركة العشبية الانتقائية، وبعد ذلك صارت دواءً رسمياً مدرجاً في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1666 و 1926

الأفعال والاستخدامات الطبية الياسمين الأصفر عشبة قوية المفعول توصف بجرع صغيرة كمركز ومضاد للتشنج أكثر ما يشيع استخدامها للآلم العصبي (ألم ينشأ عن تهيج العصب أو تلفه). وغالباً ما يُعطى الياسمين الأصفر للآلم العصبي الذي يصيب الوجه. وتوضع العشبة أيضاً خارجياً لعلاج الآلم العصبي الوربي (ألم عصبي بين الأصابع) وعرق النسا (ألم ناتج عن ضغط على عصب في أسفل الصلب) وتستخدم خاصية الياسمين الأصفر المضادة للتشنج في علاج الشاهوق والربو. وتؤخذ العشبة أحياناً للشقيقة والارق ومشكلات المعى، ولخفض ضغط الدم أيضاً. ويستخدم الياسمين الأصفر أيضاً في طب المعالجة المثلية

تنبيهات الياسمين الأصفر نبتة شديدة السمية يجب أن لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان

الجنطيانا الكبيرة الورق *Gentiana macrophylla* (Gentianaceae) Qin Jiao

الوصف عشبة معمرة تعلو 70 سم لها أوراق رمحية متقابلة وأزهار بنفسجية جرسية الشكل تبرز من أباط

الصويا. الصوجا

Glycine max (Leguminosae)

Soya

الوصف نبتة حولية تعلو مترين لها أوراق ذات ثلاث وريقات وأزهار بيضاء أو أرجوانية وقرون فيها 2-4 حبوب

المنبت والزراعة الصويا موطنها جنوبي غرب آسيا وتزرع في المناطق المعتدلة الدافئة تجمع القرون عندما تصبح

الأجزاء المستخدمة حبوب الفول والأرأد

المكونات يحتوي فول الصويا على البروتين وزيت ثابت وكولسترول وإيزوفلافونات وليسيثين وفيتامينات ومعادن وتحاكي الكومستروول والإيروفلافونات الإستروجين داخل الجسم

التاريخ والتراث غذاء رئيسي في كثير من أنحاء آسيا، وقد أصبحت الصويا واحداً من أهم المحاصيل الغذائية في العالم

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن للصويا مفعولاً طبياً معتدلاً، فإنها تساعد في تنبيه دوران الدم وتعمل كمزيل عام للسموم وفي الطب الصيني، يُعتقد أن الأرأد تفرّج حرارة الصيف، والحمى

السوس اللزج

Glycyrrhiza uralensis syn.

G. viscida (Leguminosae)

Gan Cao

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً لها جذور لينة وساق شعراء وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وقرون

المنبت والزراعة ينمو السوس اللزج في الصين ومنغوليا وشرقي روسيا يُقْلَع الجذر في الربيع أو الحريف

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور

المكونات يحتوي السوس اللزج على صابونينات ثلاثية التربين (وبخاصة الفليسريزين وحمض الفليسيريثينيك) وفلافونيدات وإيزوفلافونيدات (بما في ذلك الليكويريتيجين والليكوبريتين) والكلكونات

التاريخ والتراث يستخدم السوس اللزج في الصين منذ أكثر من 2000 سنة

الأفعال والاستخدامات الطبية السوس اللزج هو أحد أهم الأعشاب الطبية في الصين، يستخدم «للتوفيق» بين الأعشاب المختلفة الموصوفة معاً، لكنه قيم أيضاً بفرده هو مقوٌ لحلو المذاق ذو خصائص علاجية شبيهة بخصائص السوس (*G. glabra*)، من (99)، يوصف لالتهاب الحلق والأزيز والسعال وقروح الفم والقروح الهضمية والتهاب المعدة كما يوصف لحالات نقص «الكي» (قوة الطاقة الحيوية) إذ إنه يحسن المقاومة والحيوية ويزيل السوس اللزج سموم الجلد الملتهب

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي الاستخدام الطويل الأجل قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل لا يؤخذ عن الإصابة بفقر الدم أو عند الحمل

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي اللبلاب الأرضي على تربينات أحادية نصفية وحموض تنيك وزيت طيار ومادة مرّة (جليكومين) وصابونين وراتينج وحموض تنيك

التاريخ والتراث كان اللبلاب الأرضي يستخدم لتنكيه وترويق الجعة، الشراب التقليدي عند الأنكلوساسكونيين. وكان يوصى به في العصور الوسطى للحمى، كما كان علاجاً شهيراً للسعال المزمن وقد اعتبره العشاب جون جيرارد علاجاً قيماً



اللبلاب الأرضي مفيد لكثير من اضطرابات الجهاز الهضمي

الأفعال والاستخدامات الطبية اللبلاب الأرضي مقوٌ ومدرٌ للبول ومضادٌ للنزلة، يستخدم لعلاج كثير من المشكلات المتعلقة بالأعشية المخاطية للآذن والأنف والحلق والحهاز الهضمي ولأنه عشبة تُعتَمَل جيداً يمكن مضؤه بلاضلع لإزالة الزلزال المتلبث

وعلاج حالات مزمنة من «الآذن المتصمّغة» والتهاب الجيوب. وتفيد من هذا العلاج أيضاً مشكلات الحلق والصدر، وبخاصة تلك الناتجة عن فرط النزلة كما أن اللبلاب الأرضي علاج قيم لالتهاب المعدة وعسر الهضم الحمضي، وتساعد طبيعته الرابطة في جبه الإسهال وتحفيف الإفرازات المائية والمخاطية. وكان اللبلاب الأرضي يستخدم للحؤول دون مرض الأسقربوط وكمقوٍ ربيعي، ويُعتبر مفيداً لاضطرابات الكلى.

قروح المعدة والتهاب الرحم ويحتمل أن تفيد كعلاج لشرطان

الزؤفا العملاقة

Geum urbanum (Rosaceae)

Avens

الوصف نبتة معمرة زعبة تعلو 60 سم لها سوق مجذولة وأوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء خماسية التلات وثمرة معطاة بالخطاطيف

المنبت والزراعة الزؤفا العملاقة موطنها أوروبا وأواسط آسيا، وهي نبتة شائعة على الطرقات يقلع الجذر في الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر

المكونات تحتوي الزؤفا العملاقة على غليكوزيدات الفينوليك (بما في ذلك اليرحينول) وحموض النيك وزيت طيار وربما أحد لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (سنيسين)

التاريخ والتراث كانت الزؤفا العملاقة تعرف في السابق بالعشبة المباركة وتعزى إليها قدرات سحرية هامة في العصور الوسطى ووفقاً للتراث الماثور، يجب قلع الجذر في 25 آذار / مارس وقد وصف العشاب نيكولاس كلبيير، الذي كتب سنة 1652، الزؤفا العملاقة بأنها «مفيدة لأمراض الصدر أو الثدي والألام وعُزُر الجانبين، ولطرد الأخطاف الفظة من البطن والمعدة» وقد استخدم الجذر في الماضي كمرَكَن لطيف ولخفض الحمى

الأفعال والاستخدامات الطبية الزؤفا العملاقة عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي للمشكلات التي تصيب الفم والحلق والسبيل المعدي المعوي كما أنها تشد اللثة الطرية وتلام قروح الفم، ويُصنع منها سوائل غرغرة مفيدة لعداوي البلعوم والمنجرة، وتخفف تهيّج المعدة والمعى. ويمكن أن تؤخذ للقروح الهضمية ومتلازمة الأمعاء الهيجية والإسهال والزحار وتستخدم الزؤفا العملاقة في دهن أو مرهم كعلاج لطيف للبواسير، ويمكن أن تستخدم العشبة أيضاً كحلول لعلاج فرط التصريف المهبل. وتشتهر الزؤفا بأن لها مفعولاً لطيفاً من نوع الكينين لخفض الحمى

اللبلاب الأرضي. الكفنة المدادة

Glechoma hederaceae syn.

Nepeta glechoma (Labiatae)

Ground Ivy

الوصف عشبة معمرة راحفة تعلو 15 سم. لها مذادات طويلة متجدرة وأوراق محززة كلوية الشكل وأزهار زرقاء إلى أرجوانية في دوائر.

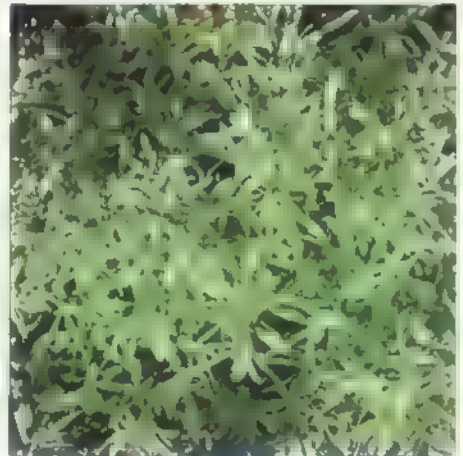
المنبت والزراعة اللبلاب الأرضي موطنه أوروبا وغربي آسيا، ويتوطن اليوم في المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أمريكا الشمالية. يزدهر بجوار الأحرار وعلى طول الممرات والأسيجة يُجمع في الصيف

كرسفية المناقع

Gnaphalium uliginosum (Compositae)
March Cudweed

الوصف نبتة حولية تعلق 20 سم لها أوراق رفيعة رمادية إلى فضية ورؤوسات زهرية صغيرة صفراء
المنبت والزراعة كرسفية المناقع موطنها أوروبا والقوقاز وغربي آسيا، وقد وُثِّت في أمريكا الشمالية. تفضل المناطق الرطبة وتُجمَع في الصيف عندما تزهر
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكونات تحتوي كرسفية المناقع على زيت طيار وحموض تنيك

الأفعال والاستخدامات الطبية لكرسفية المناقع خصائص قابضة ومطهرة ومضادة للنزلة رغم قلة استخدامها طبياً اليوم. في طب الأعشاب البريطاني، تؤخذ أحياناً لالتهاب اللوزتين والتهاب الحلق والربو وللنزلة في الحلق والممرات الأنفية والجيوب وتستخدم كرسفية المناقع في روسيا لخفض ضغط الدم ويُعتقد أنها مضادة للاكتئاب ومقوية للياه
الأنواع ذات الصلة يستخدم نوع أوروبي آخر وهو الكرسفية الثنائية المسكن (*G. dioricum*) كقابض ولعلاج مشكلات الرئة. وكانت الكرسفية الكثيرة الرؤوس (*G. polycephalum*)، وهي نبتة وثيقة الصلة مصدرها أمريكا الشمالية، تستخدم لعلاج النزلة التنفسية والمعدة، وكانت توضع كلبغة للكدمات وتعتبر الكرسفية المخروطية (*G. kerianse*) وموطنها نيوزيلندا، علاجاً للكدمات



كرسفية المناقع يشيع وجودها في المناطق الرطبة وأمريكا الشمالية وآسيا

القطن الحشيشي

Gossypium herbaceum (Malvaceae)
Cotton

الوصف نبتة ثنائية الحول أو معمرة تعلق 2.5 متر لها أوراق مفصصة وأزهار كبيرة بيضاء أو قرمزية ومحفظات بذور تحيط بها وخصل بيضاء زغبية
المنبت والزراعة القطن الحشيشي موطنه شبه

القارة الهندية وشبه الجزيرة العربية، وهو يزرع في المصاحات المعتدلة الدافئة والمدارية ويراع على نطاق واسع من أجل ليفه. تجنى جذور النبتة وبذورها في الخريف

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر وزيت البذور
المكونات يحتوي لحاء جذر القطن الحشيشي على العوسيبول (وهو أحد التربينات الأحادية النصفية) والفلافونيات. ويحتوي زيت البذور على زيت ثابت يضم 2% من الغوسيبول، وفلافونيات. يُسبب الغوسيبول العقم عند الرجال

التاريخ والتراث زرع القطن الحشيشي في الهند والشرق الأوسط منذ أقدم الأزمنة من أجل ليفه وخصائصه الطبية وتحظى النبتة بتقدير خاص لقدرتها على الحدّ على الحيض. وقد اكتُشف مفعول زيت بذور القطن المانع للحمل عند الرجال في الصين عندما أصيب الرجال بالعقم بعد أكل طعام مطهو به

الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما يستخدم لحاء جذور القطن الحشيشي طبياً اليوم. وقد استخدم في السابق بديلاً للإرغوت (*Claviceps purpurea*)، العشبة الحائلة على الوضع واسعة الاستخدام. ولحاء جذور القطن الحشيشي اللطيف مفعولاً وأكثر أمناً ينبه انقباضات الرحم ويسرع الولادة

الصعبة. كما أنه يحضّ على الإجهاض أو بدء الحيض ويخفف التدفق الحيضي. ويحضر لحاء جذور القطن الحشيشي الدم على التخثر وعلى درّ حليب الصدر ويستخدم زيت بذور القطن لعلاج النزيف الحيضي الشديد والانتزاد البطاني الرحمي (*endometriosis*)
الأبحاث تسبّب بذور القطن وزيت البذور العقم عند الرجال. وقد اختبرت كمانع للحمل يأخذها الرجال في الصين. يُسبب زيت بذور القطن تنكس الخلايا المنتجة لنمسي إلى جانب خفض عدد النطاف.

الأنواع ذات الصلة استخدم القطن الأمريكي (*G. hirsutum*) كنبتة طبية على نطاق واسع من قبل شعبي المايا والأزتيك. كما زرع من أجل ليفه. وقد حمل كولومبوس عينات من هذا النوع عند عودته إلى أوروبا من رحلته الأولى. واستخدم الشعب الأمريكي المحلي اللحاء لتخفيف ألم الولادة، وفي القرن التاسع عشر

استُخدم حائاً على الحيض والإجهاض
تنبيهات لحاء جذور القطن الحشيشي وزيت بذوره قد يكونان سامّين ويجب عدم استخدامهما إلا بإشراف اختصاصي لا يستخدم أثناء الحمل

الغرنديلية القاسية

Grindelia camporum syn.
G. robusta var. *rigida* (Compositae)
Gumplant

الوصف عشبة معمرة تعلق متراً واحداً لها أوراق مثلثة وأزهار برتقالية إلى صفراء من نوع الأقحوان.
المنبت والزراعة الغرنديلية القاسية موطنها جنوبي

غرب الولايات المتحدة والمكسيك، تنمو في التربة القاحلة والمالحة. تُجنى في أواخر الصيف عندما تزهر.
الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة
المكونات تحتوي الغرنديلية القاسية على ثنائيات التربين (بما في ذلك حمض الغرنديليك) وراتينجات وفلافونيات

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغرنديلية القاسية لعلاج المشكلات القصبية والإصابات الجلدية مثل ردود الفعل على اللبالب السام ولم يقرّ الممارسون المتشدّدون قيمة النبتة الطبية حتى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اعتُرف بالغرنديلية القاسية رسمياً في دستور الأدوية الأمريكي بين عامي 1882 و 1926

الأفعال والاستخدامات الطبية الغرنديلية القاسية علاج للربو القسبي والحالات التي يعيق فيها بلغم المجاري الهوائية التنفّس. وهي مضادة للشيخوخة ومقشّمة تساعد في ترخية عضلات الممرات القصبية الصغيرة وإزالة البلغم المحتقن. يُعتقد أيضاً أنها تُزيل تحسّس النهايات العصبية في الشجرة القصبية وتبطئ سرعة القلب، ما يؤدي إلى تسهيل التنفّس وتؤدّد العرديلية القاسية أيضاً لالتهاب القصبات والنفّاث ولإزالة النزلة في الحلق والأنف. وقد استخدمت في علاج الشاهوق وحمى الكلا والتهاب المثانة، وتوضع خارجياً لتسريع شفاء تهيج الجلد وحرقه

الأنواع ذات الصلة الغرنديلية الخشنة (*G. squarrosa*)، وهي نوع أمريكي شمالي يستخدم بشكل متبادل مع الغرنديلية القاسية. استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج المشكلات التنفسية مثل الزكام والسعال والتدرّن (السل)
تنبيهات الغرنديلية القاسية سامة بجرعات مفرطة لا تؤخذ عند الإصابة بمشكلات الكلى أو القلب

عود الأنبياء

Guaiacum officinale (Zygophyllaceae)
Lignum Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 10 أمتار لها أوراق بيضوية صغيرة وأزهار نجمية زرقاء غامقة ومحفظات بذور قلبية الشكل

المنبت والزراعة عود الأنبياء موطنه أمريكا الجنوبيّة وجزر الكاريبي وينمو في الغابات المطيرة المدارية. تقطع الشجرة من أجل خشبها، ويُستخرج الراتينج من خشب القلب

الأجزاء المستخدمة الخشب والراتينج
المكونات يحتوي عود الأنبياء على ليفانات (فوروغوايسيدين وغوايسين وغيرها)، و 18-25% من الراتينج وفانيلين وتربينات
التاريخ والتراث في سنة 1519، قيل إن أولريتش فون هاتن Ulrich von Hutten، وهو كاتب ألماني

لريت يشيع وضعه على الاضطرابات الجلدية بمختلف أنواعها

الخَرَبِقُ الأسود

Helleborus niger (Ranunculaceae)
Black Hellebore, Christmas Rose

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية جلدية وأزهار كبيرة قرنفلية أو أرجوانية أو بيضاء

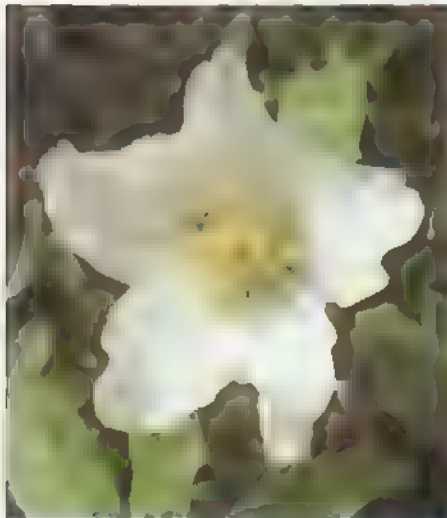
المنبت والزراعة الحريق الأسود موطنه أوروبا،

وينمو في البرية في جنوبي أوروبا ووسطها وفي تركيا كما يزرع على نطاق واسع كنبته للحدائق. تُقطف الأوراق في الصيف ويُقَلع الجذر والجذور في الخريف

الأجزاء المستخدمة الجذور والجذر والأوراق
المكونات يحتوي الخربق الأسود على غليكوزيدات قلبية (هلبورين وهلبورويثين وهلبيرين)، ولهذه المواد مفعول مماثل لمفعول الغليكوزيدات الموجودة في الديجيتال الأرجواني، (ص 199)

التاريخ والتراث زعم المؤرخ الطبي بلينيوس (79-23 م) أن الخربق الأبيض استخدم لعلاج الحالات العقلية في وقت مبكر يرجع إلى 1400 قبل الميلاد. فقد اعتقد أن النبتة تطرد المرأة السوداء التي تسبب الجنون وفقاً لنظرية الخلط الأربعة

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأسود الحريف سام عندما لا يؤخذ بجرعات صغيرة، له خصائص مسهلة ومقوية للقلب. في القرن العشرين بدأ استخدام الغليكوزيدات القلبية الموجودة في الأوراق كمنبه للقلب عند الشيوخ. واستعملت النبتة أيضاً لتثبيبه دورات الحيض المتأخرة لكن الخربق الأسود يعتبر اليوم قوياً جداً يصعب استخدامه بأمان
تنبيه الخربق الأسود سام جداً لا يُستخدم في كل الظروف



الخربق الأسود سنة قديمة لمفعول استعملت سداً حصانص المعونة للبس

المنبت والزراعة الكوسيلانا موطنها شرقي جبال الإنديز. ويُجمع الحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم الحاء

المكونات تحتوي الكوسيلانة على بيتا

السيستوستيرول، وربما على راتنجيات أيضاً وريت ثابت وقلواني وجليكوزيد

التاريخ والتراث استخدمت الكوسيلانا كمقوية في الطب الكاريبي والأميركي الجنوبي الماثور. ربما لعدة قرون وقد أدخلت النبتة إلى الطب الغربي على يدي ه. روسبي H.H. Rusby الذي جمع عينات منها في بوليفيا في سنة 1886

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الكوسيلانا في مزائج السعال، إذ إنها مقشعة أكثر قوة من عرق الذهب المخزني (*Cephaelis specacuanha*، ص 184). وتؤخذ الكوسيلانا كعلاج للسعال وفطر إنتاج المخاط في الحلق والصدر والتهاب القصبات وتحث النبتة على القيء إذا أخذت بكميات عالية
تنبيه لا تستخدم الكوسيلانا إلا بإشراف اختصاصي

الهارونغا

Haronga madagascariensis
(Cuttiferae)
Haronga

الوصف شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار لها أوراق منقطة بالأسود ظاهراً أخضر غامق بني محمر أشعر، وعناقيد من الأزهار بلون الصدا

المنبت والزراعة الهارونغا موطنها مدغشقر وشرقي إفريقيا، وتنمو في المناطق المدارية بتجمع الأوراق واللحاء على مدار السنة

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء

المكونات يحتوي لحاء الهارونغا على خضب العيوليك وثلاثيات التربين وأنتراكينونات وحموض تنيك. وتحتوي الأوراق على خضب الفينوليك وهابرسين وفلافونيات وحموض تنيك للهابرسين الموجود أيضاً في حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104) خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للاكتئاب

التاريخ والتراث استخدم راتنج الهارونغا تقليدياً في إفريقيا لتثبيث رؤوس السهام على العيدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد أن الهارونغا تنبه إفراس الصفراء، وتستخدم في طب الاغشاب الأروبي لعلاج عسر الهضم وضعف عمل البنكرياس. وفي طب الاغشاب الإفريقي تستخدم الهارونغا بشكل رئيسي كقالبض وملين معتدل وتُعطى أيضاً لشكاوى الجهاز الهضمي مثل الإسهال والحرار

الأنواع ذات الصلة الهارونغا العنكولية (*H. paniculata*)، وموطنها مدغشقر وشرقي إفريقيا كما توجد في إفريقيا الوسطى أيضاً، تستخدم كمصدر



عود الأنبياء حطفي في الماضي بطلب عالٍ في أوروبا كعلاج مزعوم للإفريقي

ساخر، شفا نفسه من الإفريقي (السفلس) بعد اتباعه نظاماً غذائياً لمدة 40 يوماً يشتمل على الصوم والتعرق المفرط وشرب مغلي عود الأنبياء. وفي سنة 1526 كتب أوفيايدو Oviedo، وهو أقدم كتاب حوليات التاريخ الأميركي الطبي، قائلاً «إن هنود البحر الكاريبي يشفون أنفسهم بسهولة من المرض الزهري بهذه النبتة. وقد اشتد الطلب على عود الأنبياء في أوروبا لبعض الوقت، لكن شهرته اضمحلت ببطء إذ اعتُبر أن استخدامه كعلاج للإفريقي خدعة طويلة الأمد. لكن يمكن أن يكون للعشبة بعض التأثير إذا أخذت مع نظام علاج طبي مكثف

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم عود الأنبياء في أوروبا، وبخاصة بريطانيا، كعلاج لحالات التهاب المفصل والحالات الرثيئة، وله خصائص مصادة للالتهاب تساعد في خفض ألم المفاصل وتورمها. وهو أيضاً مدر للبول وملين ومحث على التعرق ويسرع إزالة السموم. ما يجعله مفيداً في علاج فقرس gout. يشيع استخدام صبغة عود الأنبياء كحفيف احتكاكي للمناطق الرثيئة. ويمكن وضع قطنة صلبة بالراتنج على السن المؤلمة. ويعمل مغلي عيدان الحشب كمخدر موضعي ويستخدم كعلاج المفاصل ث. نب وبثور الحلا herpes

الأنواع ذات الصلة خشب القديسين (*G. sanctum*) الذي ينمو في أميركا الوسطى وبعض أنحاء فلوريدا وحشب المحاريث (*G. coulteri*) ذو الموطن المكسيكي. يُستخدمان بطريقة مماثلة لاستخدام عود الأنبياء

تنبيه عود الأنبياء يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

الكوسيلانا

Guarea rusbyi (Meliaceae)
Cocillana

الوصف شجرة دائمة الخضرة ذات لحاء رمادي باهت وأوراق رمحية وأزهار بيضاء إلى خضراء.

الشعير

Hordeum distichon (Gramineae)
Barley

الوصف عشبة حولية تعلق نحو متر واحد لها ساق منتصبة مجوفة وأوراق رمحية وسنابل تحمل صفيح من الحبوب وشعرات شوكة طويلة
المنبت والزراعة يزرع الشعير في المناطق المعتدلة من العالم. ويحصد عندما ينضج الحب

الشعير بونكل منه
الأرمنه تسمى بيب

الأجزاء**المستخدمة****الحبوب****المكونات يحتوي**

الشعير على بروتينات وسكريات ونشاء ودهون وفيتامينات B وتحتوي النبتة الصغيرة أيضا على قلوانيي الهوردينين والفارمين

التاريخ والتراث يستخدم

الشعير من آلاف السنين وقد أوصى به دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) «لإضعاف وكبح كل الاحلاط الحادة والدقيقة والتهابات الحلق وقروحه

الأفعال والاستخدامات الطبية

الشعير غذاء ممتاز للبقاة على شكل عصيدة أو ماء شعير. وهو يلطف الحلق ويوفر مواد مغذية يسهل تمثيلها ويمكن أيضا ان يؤخذ لإزالة النرلة خاصيته المطرية تلطف التهاب المعى والسبيل البولي. ويساعد الشعير في هضم الحليب ويعطى للرضع للحؤول دون تكون خثرات داخل المعدة ويشجع إعطاؤه إلى الأطفال الذين يعانون من غداو ثانوية أو الإسهال. ويوصى به على وجه الخصوص كعلاج للحالات الحمية. وعندما تصعب من الشعير لينة يكون علاجا معالا لتلطيف وحفز الانتهاب في القروح والتورمات

الأبحاث توحى الأبحاث الصينية بأن الشعير قد يكون مساعداً في علاج التهاب الكبد. وأشارت اختبارات أجريت في أمكنة أخرى في أوائل التسعينيات إلى أن الشعير قد يساعد في السيطرة على الداء السكري وأن نخالة الشعير قد يكون لها تأثير في خفض الكوليسترول وفي الحؤول دون سرطان المعى
الأنواع ذات الصلة يستخدم الشعير الشائع (*H. vulgare*) في طب الاعشاب الصيني لتقوية الهضم ويعتقد أيضاً أنه يخفف دَر حليب الثدي

التنفسية، بما في ذلك الربو والأزيز والشاهوق والتهاب القصبات وغير ذلك من السعال المزمن والمحتقن ويساعد تأثير الهيراسيوم الأزغب القابض والمعدّل للبول في مواجهة إنتاج النزلة في كل أنحاء الجهاز التنفسي أحياناً. وتستخدم العشبة للسيطرة على النزيف الحيضي الشديد ولتلطيف لفظ الدم بالسعال ويمكن أن توضع كلبخة للام الجراح

الغاسول الرومي

Hippophae rhamnoides (Elaeagnaceae)
Sea Buckthorn

الوصف جنبه شائكة معبلة تعلو 5 أمتار لها أوراق عصية رفيعة وأزهار أنثوية وذكرية وعناقيد من العنبات البرتقالية إلى بنية

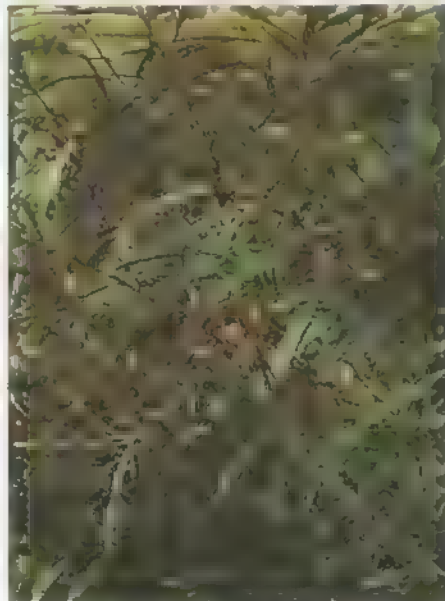
المنبت والزراعة الغاسول الرومي موطنه أوروبا وآسيا، وينمو بشكل رئيسي في المناطق الساحلية الرملية تُجنى العنبات في الصيف

الأجزاء المستخدمة العنبات

المكونات تحتوي الثمرة على فلافونيات وحموض الفاكهة وفيتامين C

الأفعال والاستخدامات الطبية عنبات الغاسول الرومي غنية بالفيتامين C وقد استخدمت بشكل رئيسي للمساعدة في تحسين مقاومة العدوى. وهي قابضة باعتدال. وقد استخدم مغليها كفسول لعلاج تهيج الجلد والطفح

التاريخ والتراث من الماثور أن السيبيريين والتتار كانوا يأكلون العنبات مع الحليب والجبن، كما أنهم استخدموها لصنع هلام لذيذ المذاق



الغاسول الرومي مميز بسوقه الشائكة وأوراقه القصية لرفيعة. وتساعد العنبات في تحسين مقاومة الجسم له

النومان الأمرد، حشيشة الفتق المرداء
Herniaria glabra (Caryophyllaceae)
Rupturewort

الوصف نبتة حولية أو معمرة تمتد على الأرض لها أوراق بيضوية حضراء زاهية وعناقيد من الأزهار الحضراء

المنبت والزراعة يوجد النومان الأمرد في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا، ويزدهر في المناطق القاحلة في التربة الجيرية والرملية يجمع عندما يزهر

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي النومان الأمرد على كومارينات (بما في ذلك 3% من الهيرنيارين والسكوبوليتين) وفلافونيات وحموض الفينوليك وصابونينات

التاريخ والتراث ذكر النومان الأمرد لأول مرة في كتب الاعشاب الطبية الأوروبية. ويشير اسم جنسها *Herniaria* إلى قدرتها المشهورة على شفاء الفتق

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى النومان الأمرد بتقدير كمعشبة مدرة للبول بشكل رئيسي وتعالج الحكة العضة المشكلات البولية مثل التهاب المثانة والمثانة الهويجة وحصى الكلى. وهي أيضا قابضة استخدمت كلبخة لتسريع الشفاء القروح ويبدو أن للنبتة مأكلمها تأثير مضاد للتشنج في المثانة

الهيراسيوم الأزغب

Hieracium pilosella syn.

Pilosella officinarum (Compositae)

Mouse-Ear Hawkweed

الوصف عشبة معمرة تعلو 20 سم وتنمو من وردية من الأوراق القاعدية تحمل السوق رؤيسات زهرية وحيدة صفراء زاهية

المنبت والزراعة الهيراسيوم الأزغب شائع في كثير من أنحاء أوروبا والمناطق المعتدلة من آسيا وقد توطن في أميركا الشمالية ينمو في المراعي الجافة وفي التربة الرملية، يجمع عندما يزهر في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي الهيراسيوم الأزغب على كومارين (أمبليفيرون) وفلافونيات وحمض الكامبيك ويعتقد أنه مضاد معتدل للفطر

التاريخ والتراث استخدم الهيراسيوم الأزغب بكثرة منذ العصور الوسطى ويوجز كيوج K Eogh في كتاب الإيرلندي (1735) فوائد الطبية «مفيد ضد بصق الدم وكل أنواع الجريان والسعال وقروح الرنتين والعم والعييين والحلا البطاقي» shingles

الأفعال والاستخدامات الطبية يرخي

الهيراسيوم الأزغب عضلات الأرباب القصصية وسمه منعكس السعال ويحفز إنتاج النزلة. وهذا المزيج من الأفعال يجعل العشبة فعالة ضد كل أنواع المشكلات

البَنج الأسود

Hyoscyamus niger (Solanaceae)
Henbane

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول تعلو متراً لها أوراق رقيقة مفصصة قليلاً وأزهار جرسية صفراء باهتة ذات عروق أرجوانية

المنبث والزراعة البنج الأسود موطنه غربي آسيا وجنوبي أوروبا، ويوجد اليوم في كثير من أنحاء غربي أوروبا ووسطها وأمريكا الشمالية والجنوبية. يُزرع لاستخداماته الدوائية في أنحاء من أوروبا، بما في ذلك انكلترا، وفي أمريكا الشمالية تُقطف الأوراق والأزهار فور إزهار النبتة في السنة الأولى من النوع الحولي وفي السنة الثانية من النوع ثنائي الحول

الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة. **المكونات** يحتوي البنج الأسود على 0.045-0.14 من قلوانيات التروبان، وبخاصة الهوسكاميين والهوسين. وهما موجودان في أعضاء أخرى من فصيلة البنجيات *Solanaceae*، لكن محتوى البنج الأسود الأكثر ارتفاعاً من الهوسين يعطيه مفعولاً مركباً بشكل خاص أكبر من مفعول قريبته الدانورة الشائكة (*Datura stramonium*، ص 198) وست الحُس (*Atropa belladonna*، ص 66)

التاريخ والفرات استخدم البنج الأسود كعشبة طبية منذ آلاف السنين وتشير الروايات البابلية وبردية إبيرز Ebers المصرية (نحو 1500 ق م) إلى أن البنج الأسود كان يدخل لتفريج ألم الأسنان وفي الأسطورة الإغريقية، كان الموتى يزفون بالبنج الأسود عندما يصلون إلى حادس Hades وقد أوصى دسقوريدس الذي كتب في القرن الأول الميلادي بالبنج الأسود لعلاج الأرق والسعال والنزلة والمزيف الحيضي الشديد وآلم العين والنقرس وكفراج عام للآلام ونصح باستخدام العشبة خلال عام لأنها تندهور

الكوبية المشجرة

Hydrangea arborescens (Hydrangeaceae)
Wild Hydrangea

الوصف جبة معبلة ذات ساق خشبية تعلو نحو 3 أمتار لها أوراق بيضوية وعناقيد من الأزهار البيضاء القشدية اللون

المنبث والزراعة الكوبية المشجرة موطنها شرقي الولايات المتحدة من نيويورك إلى فلوريدا، تنمو في الأبراج وعلى ضفاف الأنهار. يُقطف الجذر في الخريف الجزء المستخدم الجذر

المكونات يُعتقد أن الكوبية المشجرة تحتوي على فلافونيات وجليكوزيد سيانوجيني (هايدرانجينين) وصابونينات وزيت طيار

التاريخ والفرات استخدمت قبيلة الشيروكي الكوبية المشجرة علاجاً لحصى الكلى والمثانة. وقد استخدمت حركة المداواة الطبيعية بالأعشاب في القرن التاسع عشر صيغة تضم الكوبية المشجرة والتجيل الزاحف (*Agropyron repens*، ص 160) والخبيزة الوردية (*Althaea rosea*) لعلاج اضطرابات الكلى الخطيرة، بما في ذلك التهاب الكلى

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر طب الأعشاب الغربي أن الكوبية المشجرة المدرة للبول مفيدة بوجه خاص في علاج حصى الكلى والمثانة ويُعتقد أنها تحفز على طرد الحصى وتساعد في إذابة ما بقي منها وتُعطي العشبة لكثير من الاضطرابات الأخرى التي تصيب الجهاز البولي التناسلي، بما في ذلك التهاب المثانة والتهاب الإحليل وتضخم البروستات والتهاب البروستات

الفوكولاكانتا

Hygrophila spinosa (Acanthaceae)
Gokulakanta

الوصف شتة حولية شائكة حمراء الساق تعلو 60 سم لها أزهار زرقاء زاهية وبذور صغيرة مسطحة حمراء غامقة

المنبث والزراعة الفوكولاكانتا موطنها الهند وتنتشر الآن على نطاق واسع في المناطق المدارية تُجمع عندما تزه

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر **المكونات** تحتوي الفوكولاكانتا على لثا وزيت ثابت وزيت طيار وقلوانتي

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الفوكولاكانتا كدواء في الهند وتؤخذ بشكل رئيسي من أجل خصائصها الباهية شهيرة لأحمر جوارب للسته ورمادها عندما تحترق مدرأ فويس لبول ويستخدمان لتسهيل السوائل من الجسم في حالات فرط احتباس السوائل، وجذر الفوكولاكانتا مطرُ يستخدم لتلطيف الالتهاب الناتج عن عدوي السبيل البولي، ويعتقد أن النبتة تدعم الكبد في حالات مثل اليرقان والتهاب الكبد

سرعة في العصور الوسطى كان أصبح لاسود بجر الاسم اللاتيني *datura* أدى يشير إلى اسود منه كدواء لآلم الأسنان، ويشتهر البنج الأسود بأنه يعطي إحساساً بالخفة، كما لو أن المرء يطير، وكان أحد المكونات الرئيسية للمراهم الطائرة، للسحرة **الأفعال والاستخدامات الطبية** يستخدم البنج الأسود على نطاق واسع في طب الأعشاب كمركن ومسكن ويستخدم على وجه الخصوص للآلم الذي يصيب السبيل البولي، وبخاصة ألم حصى الكلى، ويعطي أيضاً للمغص *cramp* البطني تأثيره المركز والمضاد للتشنج يجعله علاجاً قيماً لأعراض مرض باركنسون، إذ إنه يفرج الرعاش والصم (التييس) أثناء المراحل الأولى من المرض ويُستخدم البنج أيضاً كمسحوق للحرق، أو على شكل سجانر لعلاج الربو والتهاب القصبات. وعندما يوضع خارجياً كزيت، يمكن أن يفرج حالات مؤلمة مثل الآلم العصبي وعرق النساء والرتية (الروماتيزم) ويخفف البج إفرازات المخاط فضلاً عن اللعاب والعصارات الهضمية الأخرى وهو يوسع الحدقات، على غرار قريبته ست الحسن ويستخدم أحياناً أحد مكونات البنج الفعالة، أي الهوسين، بديلاً للخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242) ويشيع استعمال الهوسين كبنج سابق للعمليات وفي أدوية دوار

لسفر

الأنواع ذات الصلة تصم

نوع البنج الأخرى بشكل رمزي

أصبح الأبيض *Atropa alba*والبنج الأجرد (*H. muticus*) الذي ينمو

في الشرق الأوسط وشمال

أفريقيا تستخدم أعشبه

الأخيرة تشير، المركن

ويدخلها البدو تقليدياً

لتفريج ألم الأسنان انظر

أيضاً ست الحسن (*Atropa**belladonna*، ص 66)

تسميات لا تستخدم

أشرف احتصاصي

الأسود سام بجرع مفرطة

يحصى لغيره قابول

في بعض الدول

البنج الأسود له أزهار مميزة صفراء ذات عروق أرجوانية وقد استخدمت النبتة في الأزمنة الكلاسيكية كمسكن عام

الحُرْفَة المَرَّة، الأندلسية البيضاء *Iberis amara* (Cruciferae) Wild Candytuft

الوصف نبتة حولية زغبة تعلو 30 سم، لها أوراق عميقة التسنين وعناقيد من الأزهار البيضاء أو النفسجية الفاتحة

المنبت والزراعة الحُرْفَة المَرَّة موطنها أوروبا (وبخاصة البلقان) وشمال إفريقيا، تنمو في الأراضي البور وفي الحقول والكروم الصالحة للزراعة تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، وتُجمع البذور بعد نضوجها في الخريف.



الحُرْفَة المَرَّة
علاج ماثور
سفرس

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور، **المكونات** تحتوي على غليكوزيدات زيت بذور الخردل والفيتامين C.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم الحُرْفَة المَرَّة في طب الأعشاب اليوم، وهي مقوية مرة المذاق تساعد الهضم وتفرّج الريح وانتفاخ البطن يؤثر استخدامها لعلاج النقرس والربو والتهاب المفاصل، وهي أيضاً ذات محتوى عالٍ من الفيتامين C.

بَهْشِيَّة الدَّبَق، الحَظِيم *Ilex aquifolium* (Aquifoliaceae) Holly

الوصف جنبية أو شجرة دائمة الخضرة تعلو نحو 5 أمتار، لها أوراق خضراء لامعة تحفها الأشواك وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعنبات مستديرة حمراء

الزَوْفَا، الأَشْنَان الدَّوَار *Hyssopus officinalis* (Labiatae) Hyssop

الوصف جنبية شبة دائمة الخضرة تعلو 60 سم، لها أوراق رفيعة وعناقيد من الأزهار الزرقاء المزدوجة الشفاء

المنبت والزراعة الزَوْفَا موطنها جنوبي أوروبا، وهي تنمو تلقائياً في البلدان المتوسطية، وبخاصة في البلقان وتركيا. تفضل المواقع المشمسة الجافة، وهي شائعة كنبية للحدائق، تُجنى الرؤوس المزهرة عندما تزهّر النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة والزيت العطري

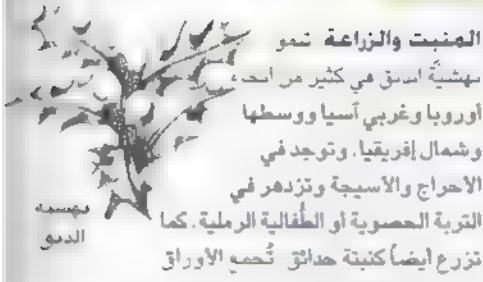
المكونات تحتوي الزَوْفَا على تربينات (بما في ذلك الماروبيين وشثاني التربين) وريت صيار - (يتكوّن بشكل رئيسي من الكافور والبينوكامفون وبيتاالبينين) وفلافونيات وهيسوبيين وحموض تنيك وراتينج الماروبيين مقشع قوي. أما البينوكامفون فسام والزيت الطيار قد يسبب نوبات صرع.

التاريخ والتراث في الماضي كانت الزَوْفَا تحظى بتقدير كبير باعتبارها علاجاً شاملاً ويقول مثل قديم «كل من يجاري مضائل الزَوْفَا يعرف الكثير»، وفي القرن الميلادي الأول، أوصى دسقوريدس بوصفة تحتوي على مزيج من الزَوْفَا والثين الشائع (*Ficus carica*، ص 209) والسذاب المعفرتي (*Ruta graveolens*، ص 262) والعسل والماء لعلاج عدّة حالات، بما في ذلك ذات الجنب والربو وضيق الصدر والنفلة التنفسية والسعال المزمن.

الأفعال والاستخدامات الطبية الزَوْفَا

عشبة طبية منقوصة القيمة حالياً، وهي مفيدة لأنها مهدئة ومقوية على السواء، لها تأثير إيجابي عندما تستخدم لعلاج التهاب القصبات والعداوي التنفسية، وخاصة عندما يوجد مرط استاح لمخاط ويسدّ الزَوْفَا تحضّر على إنتاج المزيد من المخاط السائل. وفي الوقت نفسه تنبه قشعره، وهذا المفعول المشترك يزيل البلغم الكثيف والمحتقن ويمكن أن تهيج الزَوْفَا الأغشية المخاطية، لذا يفضل إعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها، وعندها يحضّر المفعول المعقوي للعشبة على الشفاء العام. ونظراً لأن الزَوْفَا مركّنة، تعتبر معدة ضد الربو عند الأطفال والبالغين، وبخاصة عندما تتفاقم الحالة باحتقان المخاط، وهي على غرار كثير من الأعشاب ذات الزيت الطيار القوي، تلطف السبيل الهضمي ويمكن أن تكون دواءً فعالاً ضد عسر الهضم والريح وانتفاخ البطن والمغص.

تنبيهات يمكن أن يحدّ الزيت العطري للزَوْفَا على نوبات صرع، ويجب عدم استخدامه إلا بإشراف اختصاصي ويخضع الزيت العطري للزَوْفَا إلى قيود قانونية في بعض البلدان



بَهْشِيَّة الدَّبَق

المنبت والزراعة تنمو بهشية الدَّبَق في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها وشمال إفريقيا، وتوجد في الأجراف والأسيجة وتزدهر في القربة الحصوية أو الطفالية الرملية. كما تزرع أيضاً كنبية حدائق تُجمع الأوراق في الربيع والعنبات في الشتاء

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات

المكونات تحتوي بهشية الدَّبَق على الإليسين (مادة مرة) والإليكانتين والتيوبرومين (في الأوراق فقط) وحمض الكافيك. التيوبرومين قلواني من نوع الكافيين يستخدم لعلاج الربو

التاريخ والتراث برزت بهشية الدَّبَق في الطقوس والحياة الدينية الغربية منذ آلاف السنين فقد كان الدرويد Druids وغيرهم من الشعوب الأوروبية القديمة يزينون مساكنهم بأوراق البهشية وعنباتها عند المنقلب الشتوي. وكان الرومان يتبادلون أغصان بهشية الدَّبَق أثناء مهرجان في كانون الأول / ديسمبر يدعى «عيد الإله ساتورن»، وهو تقليد تنبأ المسيحيون الأوائل وقد أوصى كتاب أعشاب انكلوسكسوني مكر، واسمه «لاكنونغا» *Lacnunga*، بغلي لماء بهشية الدَّبَق مع حليب الماعز لعلاج الصدر المتضيق. وكان يُعتقد أن بهشية الدَّبَق تجمي من السحر والتعويدات في القرن التاسع عشر، راي بعض الأطباء أن اللحاء يضاهي الكينا (*Cinchona spp*، ص 79) أو يتفوق عليها كعلاج للحمى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم بهشية الدَّبَق اليوم. أوراقها مدرة للبول وخافضة للحمى وملينة، وقد استخدمت لعلاج الحميات والبرقان والرشية (الروماتيزم) وتسبب عنبات بهشية الدَّبَق الإسهال المعوي والقيء إذا أخذت بجرعات مفرطة **الأنواع ذات الصلة** استخدمت كثير من أنواع البهشية كمسهلات وخافضات للحمى فقد استخدمت البهشية المقينة (*I. vomitoria*) من قبل الأميركيين المحليين في الاحتقالات، وهي عشبة مقينة كما يدل اسمها **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، وعنبات بهشية الدَّبَق سامة، لاسيّما للأطفال

الماتي، بهشية الشاي، شاي باراغواي *Ilex paraguariensis* syn. *I. paraguensis* (Aquifoliaceae) Maté

الوصف جنبية أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار لها أوراق كبيرة وأزهار بيضاء وشمار صغيرة محمرة

المنبت والزراعة تنمو بهشية الشاي في البرية في شمالي الأرجنتين والباراغواي والأرغواي وجنوبي البرازيل وإسبانيا والبرتغال تُعطف الأوراق عندما تنضج العنبات وتحمى على نار الحطب وتسحق ثم



الثمرة المجففة للأنيسون النجمي علاج هضمي متنبه ومدبر للبول

ثمار الشجرة عندما تنضج
الأجزاء المستخدمة الثمار

المكونات يوجد في الأنيسون النجمي زيت طيار يحتوي على نحو 85% من الأنيثول والميثيل تشافيكول والسافورول ويتمتع مستخلص منه بخصائص مضادة للجراثيم

التاريخ والتراث اسم العشبة الصيني Ba Jiao Hui Xian يعني «الشمار ذات الفضائل الثمانية». للأنيسون النجمي مذاق شبيه بمذاق الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، وعلى غرار الأنيسون، يستخدم بشكل رئيسي بمثابة تابل. ورغم أن الأنيسون النجمي يستخدم كدواء شعبي منذ قرون، لم يظهر في كتب الأعشاب الصينية إلا في القرن السادس عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الأنيسون في طب الأعشاب الصيني كدواء للرقية والم الظهر والفتق، له خصائص هضمية ومنبهة ومدرة للبول. يشكل دواء فعالاً للريح وعسر الهضم، وبخاصة المغص، ويمكن أن يعطى للأطفال بأمان. لعلاج فتوق المعوي أو المثانة، وغالباً ما يمزج الأنيسون النجمي مع الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 120) وكلا العشبتين تساعدان في ترخية عضلات الأعضاء وتفرج التشنج. يستخدم الكمون الحلو أيضاً لآلام الأسنان.

الأنواع ذات الصلة الأنيسون النجمي الياباني (*I. religiosum*) يستخدم أحياناً لغش الأنيسون النجمي، ويشيع زراعة هذا النوع حول المعابد البوذية في اليابان. وهو مهتمل السمية

الجاي

Imperatoria ostruthium (Umbelliferae)
Masterwort

الوصف نبتة معمرة تعلو 60 سم، لها أوراق خضراء مقسمة إلى ثلاث وريقات كل منها بثلاثة فصوص وأزهار بيضاء في خيم كبيرة وبذور مجنحة.

المنبت والزراعة الجاي موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وآسيا، وغالباً ما يوجد في البرية. يُقَلَع الجذر في الخريف أو الربيع.

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي الجاي على زيت الكافور الطيار (بما في ذلك الليمونين والفيلاندين والفالبيئين والتربين الاحادي النصفوي) والنيكاديين والاكسيبيروكادانين والاستروتول

تخزن في أكياس مدة سنة قبل بيعها
الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات تحتوي بهشية الشاي على مشتقات الزانثين بما في ذلك 1.5% من الكافيين ونحو 0.2% من الثيوبرومين والثيوفيلين وما يصل إلى 16% من حموض التنيك. ويعني ارتفاع محتوى حموض التنيك أن بهشية الشاي يجب ألا تؤخذ مع الوجبات، لأن حموض التنيك تعيق امتصاص المغذيات

الأفعال والاستخدامات الطبية بهشية الشاي هي شاي تقليدي في أميركا الجنوبية يزيد مستويات الطاقة الذهنية والبدنية على المدى القصير. تؤخذ كمشروب مقو على غرار الشاي (*Camellia sinensis*، ص 179) المستخدم في آسيا وأوروبا. ولبهشية الشاي خصائص شبيهة بخصائص الشاي والقهوة (*Coffea arabica*، ص 190)، فهي تنبه الجهاز العصبي كما أنها مسكنة معتدلة ومدرة للبول. وتستخدم بهشية الشاي كنبتة طبية لعلاج الصداع والشقيقة وآلام العصب والربو والتعب والاكتئاب المعتدل. وقد استخدمت



بهشية الشاي (الماتي) يصنع منها شاي لذيذ المذاق له تأثير متنبه ومسكن معتدل ومدبر للبول أيضاً في علاج الداء السكري

الأنواع ذات الصلة تستخدم بهشية الإكودور (*I. guayusa*) بطريقة مماثلة جداً لاستخدام بهشية الشاي، لكنها تستخدم أيضاً لعلاج الملاريا والم الكبد والإفريقي، ويعتقد أنها تساعد الهضم وتنظف السبيل الهضمي ويعتقد شعب جبارو Jibaro ومجموعات أخرى أنها قد تكون مفيدة أثناء الحمل. كما أنها تعتبر مقوية للباه. أنظر أيضاً بهشية الدبق (*I. aquifolium*، ص 200)

الأنيسون النجمي. الباديا النجمي
Illicium verum (Illiciaceae)
Star Anise

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 18 متراً. لها أوراق مستدقة وأزهار صفراء مخضرة باهتة وثمار (قرون) مفصصة نجمية الشكل
المنبت والزراعة الأنيسون النجمي موطنه الصين والهند وفيتنام ينمو في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك أنحاء من أميركا الشمالية. تقطف

التاريخ والتراث نظر العشابون إلى الجاي بتقدير كبير منذ أواخر العصور الوسطى. في كتاب «المواد الطبية» لبياراندريا ماتيوولي Pierandrea Matteoli المنشور سنة 1548 نجد هذا الشرح «يزيل الجاي انتفاخ البطن بقوة وينبه البول والحصى، وهو علاج يستحق الإعجاب لحالات الشلل والبرد التي تصيب الدماغ... ويفيد في مواجهة الطاعون الدبلي وعضات الكلاب المكوبة. وبعد ذلك بقرن لم يكن نيكولاس كليببر أقل حماسة في تزكية الجاي للحالات الرثيئة وضيق النفس وحصى الكلى والمثانة واحتباس البول والصرع والجروح

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الجاي اليوم. لكنه قد يكون عشبة تستاهل مزيداً من التقصي. الجذر عطري يدق في المناطق المركزية للجسم وهو مقو مر له مفعول قوي داخل المعدة والمعوي. فيقر عسر الهضم ويفرّج الريح والمغص. كما أن الجاي مفيد للحالات الصدرية ويستخدم للزكام والربو والتهاب القصبات. ويمكن أن يكون مفيداً لمشكلات الحيض
تنبيهه قد يسبب الجاي مفعولاً أرجحاً تجاه ضوء الشمس إذ وضع على الجلد

الراسن الياباني. الراسن الصيني
Inula japonica syn. *I. britannica*
var. *chinensis* (Compositae)
Xuan Fu Hua

الوصف عشبة معمرة تعلو 3 أمتار لها أوراق طويلة رمحية وأزهار صفراء شبيهة بالأقحوان
المنبت والزراعة الراسن الياباني موطنه الصين واليابان، ويزرع في كل أنحاء الصين يجنى عندما يزهر في أواخر الصيف
الأجزاء المستخدمة الأزهار والأجزاء الهوائية
المكونات يحتوي الراسن الياباني على زيت طيار وفلافونيات وحموض فينولية وثلاثيات تربين (بما في ذلك التراكساسترول).

التاريخ والتراث ذكر الراسن الياباني في «تحفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب أعشاب طبية كتب في الصين في القرن الميلادي الأول

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الراسن الياباني في الطب الصيني الماثور كدواء مقشع مدق في معتدل. وهو مناسب بوجه خاص للبلغم المترام في الصدر. وغالباً ما توصف العشبة لالتهاب القصبات والأزيز والسعال المزمن وغير ذلك من الشكاوى الصدرية الناتجة عن «حالات البرد». والراسن الياباني ذو مفعول مر أيضاً يساعد في تقوية وظيفة الهضم ويوصف لوقف القيء والمقواق في بعض الأحيان تستخدم الأزهار عادة في المستحضرات الطبية، لكن الأجزاء الهوائية تؤخذ أيضاً للحالات الأقل خطورة

الأنواع ذات الصلة أنظر الراسن الطبي (*I. helenum*، ص 105)



الياسمين كبير الزهر - زهر رماند مصدريه - يستخدم لعلاج الكرب والاكثار

الياسمين نقيع مهدى ومركب يؤخذ لتفريغ التوتير ويعتبر الزيت مضاداً للاكتئاب ومرخياً. يستخدم خارجياً لتلطيف الجلد الجاف أو الحساس. ونادراً ما يستخدم الزيت في المعالجة بالعطور

الأنواع ذات الصلة يستخدم الفل (J. sambac) وموطنه جنوبي شرق آسيا غسولا للعين، ويضاف إلى الشاي (Camellia sinensis، ص 179) لإنتاج شاي الياسمين الذي يستخدم في الاحتفالات البوذية

تنبيه لا يستخدم الزيت العطري للياسمين كبير الزهر داخلياً

الجوز الأرمد

Juglans cinerea (Juglandaceae)
Butternut

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً لها لحاء رمادي وأوراق طويلة ذات وريقات كثيرة ونورات ذكورية وأزهار انثوية وشمار بيضوية تحتوى على جورة قاسية عاقمة اللون

المنبت والزراعة الجوز الأرمد موطنه عايات أميركا الشمالية. يُزرع من أجل خشبه في المناطق المعتدلة الأخرى يُجمع اللحاء في الخريف

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي

المكونات يحتوي على كينونات النفا (بما في ذلك الحفلون والجفلاتدين وحمض الحفلانديك) وزيت ثابت وزيت طيار وحموض تنيك لكينونات النفا تأثير ملين مماثل لتأثير الانتراكينونات الموجودة في نباتات مثل السنّا المكّي (Cassia senna، ص 72) والراوند الكفي (Rheum palmatum، ص 124) أما الجفلون فهو مسهل ومضاد للجراثيم ومضاد للطفيليات ومثبط للسرطان

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون ومستوطنو العالم الجديد لحاء الجوز الأرمد كعلاج ملين ومقوّ وقد استخدم الجوز الأرمد لعلاج عدة حالات، بما في ذلك المفاصل الرثية والمفاصل الملتهبة والصداع والزحار والإمساك والجروح

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجوز

المنبت والزراعة السوسن الأزرق موطنه أميركا الشمالية. يفضل المناطق الرطبة والمستنقعية في البرية. ويُزرع أيضاً على نطاق واسع كنبته حدائق يُقْلَع الجذْمور في الخريف

الجزء المستخدم الجذْمور

المكونات يحتوي السوسن الأزرق على ثلاثيّات التربينويدات وحموض الساليسينيك والإيروقتالين ومقدار صغير جداً من زيت طيار ونشاء وراتينج وراتينج زيتي وحموض تنيك

التاريخ والتراث كان السوسن الأزرق أحد النباتات الطبية الأكثر استخداماً من قبل الأميركيين المحليين فقد استخدمته مختلف القبائل بطرق متنوعة كمقيء وهرور ومدرّ للبول ولعلاج الجروح والقروح وللزكام والم الآذن والكوليرا وقد أدرجت النبتة في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1820 و 1895. وفي تراث الدواوة الطبيعية الأنكلو أميركي، استخدم السوسن الأزرق كعلاج غديّ وعلاج للكبد

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السوسن الأزرق حالياً لإزالة السموم من الجسم بشكل رئيسي، فهو يزيد التبول وإنتاج الصفراء، وله مفعول ملين معتدل وهذا المريح من الأفعال التنظيفية يجعله عشبة مفيدة لأمراض الجلد المزمنة مثل العُد (حب الشباب) والأكريمة، لاسيما عندما تساهم مشكلات المرارة أو الإمساك في الحالة ويُعطى السوسن الأزرق أيضاً للمزاج الصفراوي وعسر الهضم. وعند تناوله بجرع صغيرة، يفرّج الغثيان والقياء. غير أن الجرعة الكبيرة من السوسن الأزرق تسبب القيء ولا يزال الاستخدام المأثور للسوسن الأزرق من أجل مشكلات الغدد قائماً ويُعتقد البعض أيضاً أنه يساعد في إنقاص الوزن

تنبيهات الجرعات المفرطة من السوسن الأزرق تسبب القيء. لا تؤخذ هذه النبتة أثناء الحمل

الياسمين كبير الزهر

Jasminum grandiflorum (Oleaceae)
Jasmine

الوصف معترشة رقيقة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار لها أوراق مركبة خضراء داكنة وأزهار أنثوية بيضاء كبيرة عذبة الرائحة

المنبت والزراعة الياسمين كبير الزهر موطنه شمالي الهند وباكستان وشمالي غرب الهملايا، ويُزرع اليوم كنبته حدائق ومن أجل زيته العطري

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري

المكونات يحتوي الزيت الطيار للياسمين كبير الزهر على كحول البنزويل وأستات البنزويل واللينالول وأستات الليناليل

التاريخ والتراث أدخل الياسمين كبير الزهر إلى أوروبا في القرن السادس عشر، واستخدم بشكل رئيسي كمصدر للعطر

الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من أزهار

الجلاب المخزني

Ipomoea purga syn. *Convolvulus jalapa* (Convolvulaceae)
Jalap

الوصف كرمة دائمة الخضرة تمتد نحو 4 أمتار لها أوراق قلبية الشكل وأزهار أرجوانية بوقية الشكل

المنبت والزراعة الجلاب المخزني موطنه المكسيك ويُزرع في أميركا الوسطى وجزر الهند الغربية وجنوبي شرق آسيا يُقْلَع الجذر في الصيف

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي الجلاب المخزني على راتينج الكونفولولين.

التاريخ والتراث تعرّف المستعمرون الإسبان إلى التأثير المسهل القوي للجلاب المخزني من الشعوب المكسيكية المحلية وقد أدخلت النبتة إلى أوروبا سنة 1565 واستخدمت لكل أنواع الأمراض حتى القرن التاسع عشر

الأفعال والاستخدامات الطبية الجلاب المخزني هرور قوي جداً بحيث تخضع قيمته العلاجية للشكوك فهو يَنْبِئُه طرح البراز المفرط السيولة حتى بجرع معتدلة، ويسبب القيء بجرع كبيرة

الأنواع ذات الصلة الثريد (I. turpethum) وموطنه آسيا وأستراليا مسهل شديد أيضاً وثمة أنواع أخرى من الجلاب مثل البطاطا الحلوة (I. batata، من أميركا الجنوبية) تعتبر نباتات غذائية هامة وتحتوي بذور الجلاب الأرجواني (I. violacea) وموطنه المكسيك على مركبات شبيهة بمادة LSD، وقد استعملها شعبا الزابوتيك والأزتيك في الطقوس الدينية

تنبيه لا يؤخذ الجلاب المخزني في كافة الظروف

السوسن الأزرق، السوسن المشائب

Iris versicolor (Iridaceae)
Blue Flag, Wild Iris

الوصف نبتة معمرة تعلو نحو متر واحد لها سوق منتصب وأوراق نصلية وزهرتان أو ثلاث زرقاء إلى بنفسجية مائلة في السيق



السوسن الأزرق استخدم على نطاق واسع من قبل الأميركيين المحليين لعلاج الجروح والقروح

الأردم حتى اليوم كملين ومقوّ، وهو علاج قيّم للإمساك لمرمن يحضّ بلطف على تحرك المعى بانتظام وهو مفيد على وجه الخصوص عندما يمزج مع عشبة طاردة للديدان من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) أو حشيشة الملاك (*Angelica archangelica*، ص 166). ويخفف الجوز الأردم أيضاً مستويات الكولسترول ويحضّ على طرح الفضلات بواسطة الكبد. ويخطئ بسمعة جيدة في علاج الديدان المعوية. ويوصف لعلاج الزحار باعتباره مضاداً للعضويات الدقيقة وقابضاً.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الجوز الأسود (*J. nigra*) بطريقة مماثلة لاستخدام الجوز الأردم ويستخدم لحاء الجوز العادي (*J. regia*) كمسهل معتدل ويوضع أيضاً على المشكلات الجلدية وتستخدم الجوزة في طب الأعشاب الصيني كمقوّ للكلية وجوز كلا النوعين مقوّ عالي القيمة وله تأثير خاص لمستويات الكولسترول

العرعر الشائع

Juniperus communis (Cupressaceae)
Juniper

الوصف جنية صنوبرية تعلو 15 متراً، لها أوراق محيلة ذات دوائر من الأوراق الإبرية وأزهار ذكورية صفراء وأنتوية زرقاء على نباتات منفصلة وثمار كروية سوداء إلى زرقاء.

المنبت والزراعة يوجد العرعر الشائع في أوروبا وأمريكا الشمالية حيث ينمو من المواقع الساحلية الجنوبية إلى المناطق السبخة والجبليّة الشماليّة.

الأجزاء المستخدمة الثمار والزيت العطري

المكونات يحتوي العرعر الشائع على 1-2% من الزيت الطيار الذي يتألف من أكثر من 60 مركباً تضم المعبرسين والسابينين ألفا وبيتا لينين، السبنيول

العرعر الشائع
مطهر قوي
للسبيل البولي

ويحتوي العرعر الشائع أيضاً على حموض التنيك وثلاثيات تربين وسكريات وراتينج وفيتامين C

التاريخ والتراث في الأزمنة القديمة كان يُعتقد أن غصينات العرعر الشائع المقدوفة في النار تحمي من الأرواح الشريرة وكان العرعر الشائع يحرق أيضاً لدفع شرور الطاعون

الأفعال والاستخدامات الطبية العرعر الشائع مقوّ ومدّر للبول ومطهر قوي في السبيل البولي. وهو دواء قيّم لالتهاب المثانة ويساعد في تقريح احتباس السوائل، لكن يجب تجنبه في حالات مرض الكلى وفي الجهاز الهضمي. يكون العرعر الشائع مدقناً ومقراً ويلطف المعص ويدعم وظيفة المعدة. عندما يؤخذ داخلياً أو يوضع خارجياً، يفيد العرعر في علاج التهاب المفصل المزمن والنقرس والحالات الرثيئة عندما يوضع خارجياً كزيت عطري مخفف، يكون له تأثير مدقن، لتحد ويعقد أنه يحضّ على إزالة الفضلات من الأسحة التحتيّة. وسه العرعر الشائع أيضاً الحويض ويميل إلى ريده العريف الحيصي

الأنواع ذات الصلة ينتج زيت العرعر الكادي من العرعر الشائك (*J. oxycedrus*) ويوضع لعلاج الطفح الجلدي، والابهل (*J. sabina*) سام ومجهض قوي ويستخدم العرعر القاسي (*J. rigida*) كمدر للبول

تنبيهات لا يستخدم العرعر الشائع أثناء الحمل أو عند الميل إلى النزيف الحيصي الشديد لا يؤخذ عند المعاناة من عدوى كلوية أو مرض كلوي. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي

الاستخدام الذاتي العدوي الكلوية، ص 314

الراتانيا، الكشت المفصص

Krameria triandra (Krameriaceae)
Rhatany

الوصف جنية كثيفة دائمة الخضرة تعلو 90 سم لها جذر عميق وأوراق مستطيلة وأزهار حمراء كبيرة

المنبت والزراعة توجد الراتانيا في الإكوادور والبيرو وبوليفيا على المنحدرات الغربية لجبال الأنديز إلى ارتفاعات بين 900 و 3000 متر يُقَلع الجذر على مدار العام

الجزء المستخدم الجذر

المكونات تحتوي الراتانيا على 10-20% من حموض التنيك، بما في ذلك الغلوبافين والبنزوفوران والارميتيل تيروزين

التاريخ والتراث الراتانيا دواء أميركي جنوبي متأثر استخدمته الشعوب المحلية كقابض وحافظ للأسنان ويشير اسمه بالاسبانية *raiz para los dientes* (جذر السن) إلى استعماله المأثور

الأفعال والاستخدامات الطبية الراتانيا قابضة ومضادة للجراثيم. وهي دواء مفيد يؤخذ بشكل رئيسي للمشكلات التي تؤثر على السبيل المعدي المعوي ويشيع استخدامها للإسهال والزحار وبالإضافة إلى ذلك، يُصنع من الراتانيا غسول جيد



للمغ وسائل غرغرة للثة النازفة والمخموجة. وخاصة النبتة القابضة تجعلها مفيدة على شكل مرهم أو تحميلة أو غسول لعلاج البواسير ويمكن أن توضع الراتانيا أيضاً على الجروح للمساعدة في وقف نزيف الدم وعلى عروق الدوالي وفوق المناطق ذات الشعيرات الدموية الهشة التي تميل إلى التكدّم bruising بسهولة.

الأنواع ذات الصلة الكراميريا الكييسية (K.)

(*cynsioides*) المكسيكية دواء قابض يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الراتانيا وثمة نوع آخر موطنه أميركا الشمالية وأميركا الوسطى هي الكراميديا الصغيرة الورق (*K. parvifolia*) استخدمها شعب الباباغو كغسول للعين

خس السم، التبنية

Lactuca virosa (Compositae)
Wild Lettuce

الوصف نبتة ثنائية الحول ذات ساق مجوفة تعلو نحو 1.2 متر لها أوراق شوكية عريضة وعناقيد من الأزهار المركبة الصفراء، اساهمة وبغزر كل أجزاء السنة عصاره سميكة بيضاء

المنبت والزراعة يشيع خس السم في كل أنحاء أوروبا، وينمو في الأراضي البور وجوانب الطرقات وفي أسيجة الأشجار. ويجمع عندما يزهر في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعصارة المسهكة

المكونات تحتوي العصارة اللبنة على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (سسكو تربيينات) (بما في ذلك اللاكتوكوبريسين واللاكتوسيرين)، وتحتوي

الأوراق أيضاً على فلافونيات وكومارسات وللاكتونات التربيينات الأحادية النصفية تأثير مركن

التاريخ والتراث يقال إن خس السم كان يستعمل في

طب الأعشاب الأشوري مع الكون (*Cuminum* *cuminum*، ص 194) كلبخة للعيين وقد كتب دسقوريدس (في القرن الأول الميلادي) أن تأثير النبتة مماثل لتأثير الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242) ولا تزال هذه النظرة قائمة، وذلك من أسباب استمرار اعتبار خس السم (حطاً) ساماً محتملاً

الأفعال والاستخدامات الطبية خس السم مركن مأمون يمكن أن يعطى للبالغين والأطفال للحض على النوم المريح أو لتهدئة فرط النشاط أو فرط التنبيه ويشيع وصفه للاستتارية عند الأطفال ويؤخذ أيضاً لعلاج السعال، ممزوجاً في الغالب مع أعشاب مثل السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) ويُعتقد أن خس السم يخفف الرغبة الجنسية. ويمكن أن يستخدم أيضاً لتفريغ الأم

الأنواع ذات الصلة يمكن أن يستخدم الخس البستاني (*L. sativa*) على غرار استخدام خس السم، لكن مفعوله الدوائي أضعف بكثير، ويستخدم الخس الصيني (*L. thunbergii*) وموطنه الصين ومنغوليا، كعشبة طيبة أيضاً

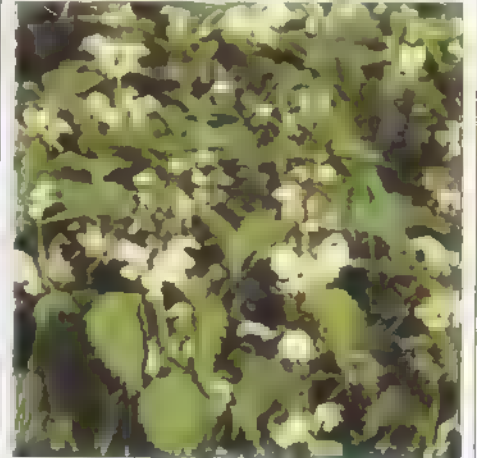
القُرَاص الكاذب، اللاميون الأبيض *Lamium album* (Labiatae) White Deadnettle

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها ساق مربعة وأوراق بيضوية مسننة وعناقيد من الأزهار البيضاء المزدوجة الشفة.

المنبت والزراعة القُرَاص الكاذب موطنه أوروبا ووسط وشمال آسيا وينتشر فيها على نطاق واسع يزدهر في الحقول وفي الأراضي البور. يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة **المكونات** يحتوي القُرَاص الكاذب على صابونين وفلافونوات ولثا وحموض تنيك.

التاريخ والتراث سُمي القُرَاص الكاذب بهذا الاسم لأنه يشبه القُرَاص الكبير (*Urtica dioica*, ص 145) دون الشعرات القارصة. وهو نبتة مُفَرَح القلب وتمنح الوجه لوناً حسناً وتنعش النفس الحيوية. (جون حبرارد، كتاب الأعشاب الطبية، 1997)



القُرَاص الكاذب يستخدم لعلاج الحالات النسائية

الأفعال والاستخدامات الطبية القُرَاص الكاذب قابض ومطوّر. يستخدم بشكل رئيسي كمقوّم للرحم ولوقف النزيف بين الحيضي وخفض النزيف الحيضي المفرط. وهو أيضاً علاج ماثور للتصريف المهبلي. وتؤخذ العشبة أحياناً لتفريج الحيض المؤلم. وتساعد خاصيته القابضة في علاج الإسهال وعندما يؤخذ خارجياً، يمكن أن يفرّج البواسير وعروق الدوالي.

الأرزية الأوروبية *Larix decidua* syn. *L. europaea* (Pinaceae) Larch

الوصف شجرة صنوبرية معبلة تعلو 50 متراً. لها عناقيد من الأوراق الإبرية وأزهار ذكورية وأنثوية ومخاريط بنية فاتحة صغيرة **المنبت والزراعة** الأرزية الأوروبية موطنها جبال الألب وجبال الكارباثيان في شرقي أوروبا، وتنمو حتى

ارتفاعات 2000 متر. تُزرع على نطاق واسع من أجل خشبها. يُستخرج الراتينج في الخريف، ويُجمع اللحاء عندما تقطع الشجرة.

الأجزاء المستخدمة اللحاء الداخلي والراتينج **المكونات** تحتوي الأرزية الأوروبية على الليغنات والراتينجات وزيت طيار (يتألف بشكل رئيسي من ألفا وبيتا البينين والليمونين).

التاريخ والتراث ادخلت الأرزية الأوروبية إلى بريطانيا في سنة 1639، وتُزرع منذ أوائل القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية للأرزية خصائص قابضة ومدرّة للبول ومطهرة. يمكن استخدام اللحاء لعلاج المثانة وعداوي النيبات البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل والمشكلات التنفسية مثل التهاب القصبات. ويوضع الراتينج على الجروح حيث تقي من العدوي وتجابهها، ويستخدم مغلي اللحاء لتلطيف الإكزيمة والصداف psoriasis تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بمرض كلوي

اللاريس ثلاثي الأسنان، المُرّ ثلاثي الأسنان *Larrea tridentata* (Zygophyllaceae) Chaparral, Creosote Bush

الوصف جنية شائكة تعلو مترين، لها أوراق صغيرة دقيقة التقسيم

المنبت والزراعة يوجد اللاريس ثلاثي الورق بأعداد كبيرة في صحاري جنوبي غرب الولايات المتحدة والمكسيك

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية **المكونات** يحتوي اللاريس الثلاثي الأسنان على نحو 12% من الراتينج وحمض النوردي هايدروغواياريستيك ويقال إن المكون الأخير ضارّ بالفرد للمعدة والكلى

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون اللاريس الثلاثي الأسنان على نطاق واسع، فكان يؤخذ على شكل مغلي لعلاج مشكلات المعدة والإسهال واستخدمت الأفاذ الصغيرة لآلم الأسنان وكانت الأوراق توضع كلبخة للمشكلات التنفسية وكفوسول لمشكلات الجلد. وقد أدرجت النبتة في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1842 و 1942

الأفعال والاستخدامات الطبية ظل اللاريس الثلاثي الأسنان يستعمل على نطاق واسع في الولايات المتحدة حتى عصر قريب، حيث كان يستهلك كل عام 9.07 أطنان في المتوسط وكان يُعتقد أنه دواء مفيد للمرض الرثثي والعداوي الزهرية والعداوي البولية وبعض أنواع السرطان، وبخاصة اللوكيميا. وكان اللاريس الثلاثي الورقي يؤخذ داخلياً من أجل الإصابات الجلدية كالعُد (حب الشباب) والإكزيمة، ويوضع كدهون على القروح والجروح والطفح. غير أن مبيعه حُظر في الولايات المتحدة

مؤخراً بسبب القلق من تأثيره السام المحتمل على الكبد

الأنواع ذات الصلة تؤخذ الأرزية البراقة (*L. nitida*) الأميركية الجنوبية لمواجهة عسر الهضم والحث على الحيض وعلاج الجروح **تنبيه** أفيد عن خمس حالات من التهاب الكبد الحاد وشبه الحاد ناتجة عن عسر هضم اللاريس الثلاثي الأسنان. وفي ضوء الشك حول سلامته، لا يوصى باستخدامه داخلياً ويجب استخدام أعشاب بديلة

الغار، الرُّند

Laurus nobilis (Lauraceae)
Bay Laurel

الوصف جنية أو شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 20 متراً لها أوراق جلدية خضراء داكنة وأزهار صغيرة صفراء ذكورية وأنثوية وعنابت سوداء لامعة

المنبت والزراعة الغار موطنه البلدان المتوسطية، وهو يفضل المواقع الرطبة أو الظليلة. وهو أيضاً عشبة حدائق شهيرة تُزرع على نطاق واسع لاستخداماتها المطبخية تقطف الأوراق على مدار السنة

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري. **المكونات** يحتوي الغار على 30% من الزيت الص (بما في ذلك 30-50% من السينيول واللينالول وألفا البينين وألفا التربينينول وأستات ولثا وحمض تنيك وراتينج)

التاريخ والتراث استخدم الغار في اليونان القديمة للتنبؤ من قبل عرّاف دلفي. ومن روما القديمة يأتيها ل الذبول المفاجيء لشجرة الغار يقدّر يحدث كارت مر



الغار كان يدرس المنتصرين في اليونان القديمة



فراسيون القلب يستخدم لعلاج الحفان منذ القرن السادس عشر على الأقل

ذنب الاسد الصيني (*L. heterophyllum*) وذنب الاسد السيبيري (*L. sibiricus*) يستخدمان طبياً للأغراض نفسها التي يستخدم فراسيون القلب من أجلها. ويظهر أن ذنب الاسد الصيني يخفّض ضغط الدم ويحدث على الحيض.

تنبيهات لا يؤخذ فراسيون القلب أثناء الحمل ويجب أيضاً تجنبه عند وجود نزيف حيضي شديد. **الاستخدامات الذاتية للمشكلات الحوضية - الدورة غير المنتظمة**، من 315؛ نوبات الخوف من 302

الثفاء الأميركي. شَيْطْرُجْ فِيرْجِينِيَا *Lepidium virginicum* (Cruciferae) Virginia Peppergrass

الوصف عشبة حولية تعلق نحو 60 سم لها أوراق رمحية رقيقة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الثفاء الأميركي موطنه شرقي أميركا الشمالية والكاريبي. وقد وُثِن في أستراليا تُجمع أوراقه في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكونات يحتوي الثفاء الأميركي على مستويات عالية من فيتامين C.

التاريخ والثرث استخدم شعب المينوميوني Menominee في شرقي أميركا الشمالية دهوناً من الثفاء الأميركي (أو نبتة غضة مرضوضة) لتسميم اللبلاب المنتشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثفاء الأميركي نبتة مغذية ومزيلة للسموم على العموم. استخدمت لعلاج عوز فيتامين C والداء السكري. والعشبة مدرة للبول أيضاً ومفيدة في تطهير الأم الرثي. يؤخذ الجذر لعلاج فرط النزلة في السبيل التنفسي.

الأنواع ذات الصلة يُزرع الرشاد (*L. sativum*)، وموطنه المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، كمعشبة للسيطرة ويستخدم بين الحين والآخر منطفاً للدم. ويُزرع الثفاء الملقون (*L. oleraceum*)، وموطنه نيوزيلندا، للاستخدام المطبخي أيضاً.

بالحناء. وفي شبه الجزيرة العربية والهند، استخدمت الأوراق تقليدياً لصنع خضاب من أجل صبغ نقوش خطية مزخرفة على الأصابع والراحت والأقدام. واستخدمت الأوراق أيضاً لصبغ الشعر وأعراف الجياد وأذيالها. واشتهر أن كليوباترا كانت، قبل لقاء أنطونيوس، تنقع أشربة قاربها بزيت زهر الحناء النكي الرائحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت أوراق الحناء بشكل رئيسي في الطب الأيورفيدي والأوناني، ويشيع أخذها كسائل غرغرة من أجل التهاب الحلق وكتنقيع أو مغلي للإسهال والزحار. الأوراق قابضة تحول دون ظهور البواسير وتحفز بقوة على التدفق الحيضي. ويستخدم مغلي اللحاء لعلاج مشكلات الكبد. وعندما توضع الحناء على شكل لزقة، تعالج العدوي الفطرية والمُذ (حب الشباب) والحبوب.

فَرَّاسِيُونُ الْقَلْبِ، دَنْبُ الْأَسَدِ *Leonurus cardiaca* (Labiatae) Motherwort

الوصف عشبة معمرة تعلق 1.5 متر لها أوراق راحية مسننة وأزهار قرنفلية مزدوجة الشفة تتفتح في عناقيد.

المنبت والزراعة فراسيون الاسد موطنه أواسط آسيا. وقد وُثِن اليوم في كثير من أنحاء أوروبا وأميركا الشمالية. ينمو في البرية والأحراج وعلى جوانب الطرقات. ويزرع اليوم أيضاً كنبته حدائق يُجمع فراسيون القلب عندما يُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي فراسيون القلب على قلوئيات (بما في ذلك L- ستاكيديرين) وإيدودويد (ليونوردين) وشائيات تربين وفلافونيات وحمض الكافيك وحمض تنيك.

التاريخ والثرث لطالما اعتبر فراسيون القلب دواء للقلب كما يشير اسم نوعه *cardiaca*. وقد رأى المشاب نيكولاس كلبير أنه «لا يوجد عشبة أفضل لطرد ابخرة السوداء من القلب وتقويته وإسخال البهجة إلى العقل» (1652). واعتبر الطبيب والعشاب الإيطالي بياراندريا ماتيوولي أنه «مفيد لحفان القلب والتشنجات والشلل.. [وهو] يرقق الأخلاط الكثيفة واللزجة وينبّه البول والنزيف الحيضي ويطرد الحمى من الكلى» (1548).

الأفعال والاستخدامات الطبية فراسيون القلب دواء للقلب والأعصاب وغالباً ما يوصف للحفان، وهو يقوي وظيفه القلب، وبخاصة إذا كان ضعيفاً ويحفز على الاسترخاء لا النعاس لأنه مضاد للتشنج ومركن غير أن فراسيون القلب ينبّه عضلات الرحم. وهو ملائم على وجه الخصوص للدورات الشهرية المتأخرة والم الحيض والتوتر السابق للحيض (وبخاصة إذا كانت الصدمة أو الضائقة عاملاً). ويجب ألا يستخدم إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

الأنواع ذات الصلة ثمة نوعان آسيويان شرقيان،

وكانت أوراق الغار تستخدم في روما القديمة. تابل وككيليل تزييني في مهرجان ديسمير بالإله ساتورن. وكان الغار مقدساً عند الإلهين أسكولابوس (إله الطب) اللذين كانا يُشرفان على الشفاء والدواء. وكان يُعتقد أيضاً أن العشبة عظيمة وشفافية. وكان يؤخذ تنقيع الأوراق لتأثيره القوي والمقوي للمعدة والمثانة وكانت تستخدم أوراق تنقيع عقصات الرباسير والنحل وقد حسب الإغريق دسقوريدس في القرن الميلادي الحاد الغار «بغث حصي الكلى» ومفيد.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الغار بشكل رئيسي لعلاج اضطرابات السبيل الهضمي وتلطيف أوجاع التهاب المفاصل والآلام. وهو سمعة ولديه تأثير مقوٍ ينبه الشهية وإفراز سبيل الهضمية. وعندما يستخدم كمكون في تنقيع أوراق الغار على الهضم وامتصاص وللأوراق تأثير إيجابي مشابه لتأثير النعنع (*Mentha spicata*) وكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*) في المساعدة على الطعام الثقيل، وبخاصة اللحم. ويستخدم الغار للحض على بدء دورات الحيض. يستخدم الزيت بشكل رئيسي كحفيف احتكاكي حيث يخفف في زيت قاقل وتدلّك به العضلات والمفاصل المبردة ويمكن أن يضاف مغلي الأوراق إلى المغسول حسب الأطراف المؤلمة.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري للغار داخلياً. وقد ورد فعل أرحي عن الاستخدام الخارجي، لذا يجب تجنب الزيت بتركيزات مخففة جداً (2%)

حناء

Lawsonia inermis syn. *L. alba* (Lyth.) Henna

الوصف جنبه أو شجرة قوية العطر دائمة الخضرة تعلق 6 أمتار. لها أوراق حادة نحيلة وعناقيد من الأزهار البيضاء، أو الصفراء وعنبات سوداء إلى زرقاء.

المنبت والزراعة الحناء موطنها الشرق الأوسط وإفريقيا وشبه القارة الهندية، وهي تنمو في الحدائق المشمسة وتزرع على نطاق واسع لاستخدامها كصبغ وصبغ الشعر. تقطف الأوراق أثناء موسم

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

المكونات تحتوي الحناء على كوماتينات (بما في ذلك اللوسن *lawsone*) وبنويدات وستيرويدات وحموض تنيك.

التاريخ والثرث استخدمت الحناء منذ آلاف السنين في مصر وإفريقيا وآسيا كصبغ أحمر وعطر وكانت

الفيرونيكا الأميركية. جذر كَلْفَر
Leptandra virginica syn. Veronicastrum
virginicum (Scrophulariaceae)
Black Root

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً واحداً. لها ساق

منتصبة وأوراق رمحية

وأزهار بيضاء

المنبت والزراعة

تنمو الفيرونيكا الأميركية

في أميركا الشمالية في

المروج والأحراج ويُقَلَع الجذر

في الخريف

الجزء المستخدم الجذر

المجفف

المكونات تحتوي

الفيرونيكا الأميركية على زيت طيار

وصابونينات وسكريات وحموض تننك

التاريخ والتراث عُرِفَت الفيرونيكا الأميركية عند

الأميركيين المحليين في ميسوري ودلوير كمسهل

عيف، واستخدمت بجرعات معتدلة كملين ومزيل

للسموم وعلاج لاضطرابات الكبد. وفي تراث العنادين

بالمداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، استخدمت

الفيرونيكا الأميركية لتنبيه إفراز الصفراء

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

الفيرونيكا الأميركية اليوم بجرعات صغيرة كملين

ودواء لاضطرابات الكبد والمرارة. وتعالج العشبة أيضاً

انتفاخ البطن وتخفف من إزعاج البواسير والإمساك

المزمن والتدلي الشرجي. ويمكن أن تُعطى لمشكلات

الجلد إذا كان ضعف عمل الكبد عاملاً

تنبيهات لا يستخدم الجذر الغض. لا تؤخذ أثناء

الحمل.

الأنجذان المعروف. الكاشم المخزني

Levisticum officinale syn.

Ligusticum levisticum (Umbelliferae)

Lovage

الوصف نبتة معمرة تعلو مترين لها أوراق مسننة

لامعة مركبة وأزهار صفراء إلى خضراء وبذور

بيضوية صغيرة

المنبت والزراعة يوجد الأنجذان المعروف في

جنوبي أوروبا وجنوبي غرب آسيا يزدهر على

المنحدرات الجبلية المشمسة تُجمع الأوراق في الربيع

أو أوائل الصيف، والبذور في أواخر الصيف والجذر في

الخريف

الأجزاء المستخدمة الجذر والبذور والأوراق

المكونات يحتوي الأنجذان المعروف على زيت طيار

(نحو 70% من الفثاليدات) وكومارينات (بما في ذلك

البيرميتين والمسورلين والأمليفيرين) وحموض

نباتية وبيتا سيتوستيرول، وراتينجات وصموغ

الفثاليدات مركنة ومضادة للاختلاج.

التاريخ والتراث أشار العشاب الإيرلندي كيوغ K'Engh إلى أن الأنجذان المعروف «يطرد غازات البطن... ويساعد الهضم ويحض على التبول والحيض ويجلي البصر ويزيل القمع والعمش والاحمرار من الوجه» (1735).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنجذان

المعروف عشبة مدققة ومقوية للجهازين الهضمي

والتنفسي. يعالج عسر الهضم وضعف الشهية والريح

والمقصر والتهاب القصبات. الأنجذان المعروف مدر

هأم للبول ومضاد للعضويات المجهرية ويشجع أخذه

لشكاوى السبيل البولي كما أنه يحض على الحيض

ويفرج ألم الدورة الشهرية. وتحسن طبيعته المدققة

ضعف دوران الدم

الأنواع ذات الصلة يستخدم الأنجذان الصيني

(*Ligusticum chuanxiong*) لبدة دورات الحيض

الغائبة وعلاج ألم الحيض. ويستخدم الأنجذان الصيني

من نوع (*Ligusticum sinense*) أيضاً للألم.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل

استخدام ذاتي النزيف الحيضي الشديد، ص

315

اللينارية العادية. الحباحب المينول

Linaria vulgaris (Scrophulariaceae)

Common Toadflax

الوصف نبتة معمرة منتصبة تعلو نحو 50 سم. لها



اللينارية العادية
تعتبر دواء للكبد
منذ عدة قرون

أوراق خطية وأزهار صفراء مزدوجة الشفة ذات
غصينات طويلة

المنبت والزراعة اللينارية العادية موطنها أوروبا

وآسيا، وقد وُثِّت في أميركا الشمالية تزدهر على

جوانب الطرق وفي الأراضي البور. تقطف عند إزهارها

في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي اللينارية العادية على اللينارين

وستيرولات وسكريات وحموض تننك ولثا

التاريخ والتراث روى العشاب كيوغ K'Engh سنة

1735 أن «مرهماً [من اللينارية العادية] مصنوعاً مع

شمع الخنزير وممزوجاً بصغار البيض معانز

البواسير»

الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما

تستخدم اللينارية العادية اليوم، وهي عشبة للكبد

والهضم بشكل رئيسي. وهي مفيدة في علاج البرقان

والإمساك المزمن وأمراض الجلد يمكن وضعها

خارجياً لتلطيف القروح وقروح الجلد والبواسير

ويمكن أن تفرج أيضاً التهاب العينين

الأنواع ذات الصلة حباحب الجدران (*mbalaria*

muralis) الجنوبي أوروبي يسحق أحياناً ويوضع على

الجروح. وزهرة الحواشي (*Kiksis elatine*)، وهو سما

أوروبا أيضاً، قابضة وتستخدم لإرقاء الجروح ووجع

الغرف. ويستخدم الحباحب الأزرق (*L. canadensis*)

وموطنه أميركا الشمالية، كمدر للبول وملين، ويوجد

على البواسير

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي لا

تؤخذ أثناء الحمل

الكَنَّان الشائع

Linum usitatissimum (Linaceae)

Linseed, Flax

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول أو معمرة تعلو

متراً واحداً لها ساق نحيلة وأوراق رمحية وأزهار

زرقاء سماوية وبذور بيضاء

المنبت والزراعة الكَنَّان الشائع موطنه الماعاق

المعتدلة في أوروبا وآسيا، ويُزْرَع في كل أنحاء

من أجل ليفه ومدوره وزيت بدوره. تحصد البذور

أواخر الصيف أو أوائل الخريف

الأجزاء المستخدمة البذور وزيت البذور.

المكونات يحتوي زيت بذر الكنان على نحو

30-40% من الزيت الثابت (بما في ذلك 36-50% من

حمض الليولينيك و 23-24% من حمض الليولينيك

و 6% من اللثا و 25% من البروتين ومقادير صغير

اللينامارين (غليكوزيد مولد للسيايانوجين) والليما

نو تأثير مركن على الجهاز التنفسي

التاريخ والتراث زرع الكَنَّان منذ 7000 سنة

الأقل في الشرق الأوسط ولطالما حظي بشدة

طبية. وقد جمع بليونس (23-79) تطبيقاته الكثيرة

بطرح السؤال التالي «أي شعبة من شعب الحياة

زَنْبِقُ بُوَامَا*Liriosma ovata* (Oleaceae)**Muiria Puama****الوصف** شجرة تعلو 15 متراً. لها جذع رمادي

وأوراق بُنية داكنة وأزهار بيضاء وثمار صفراء

برتقالية

المنبت والزراعة زنبق بواما موطنه الغابات المطيرة

البرازيلية، وبخاصة منطقتا ريو نغرو Rio Negro

والامازون

الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والخشب**المكونات** يحتوي زنبق بواما على الإسترات

وستيرولات نباتية

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم

رسو بواما من قبل الامازونيين المحليين كمقو وباهي

ولا يزال يعتبر دواء قيماً للعجز الجنسي اللحاء قابض

قوي ويمكن أن يستخدم كسائل غرغرة لالتهاب الحلق

وأن يؤخذ على شكل نقيع من أجل معالجة الإسهال

والزحار

حشيشة الرئة الكبدية*Lobaria pulmonaria* (Stictaceae)**Tree Lungwort****الوصف** أشنة رمادية أو خضراء فاتحة ذات فصوص

غير منتظمة متشعبة يبلغ قطرها 1.5 سم

المنبت والزراعة توجد حشيشة الرئة الكبدية في كل

أنحاء أوروبا وتنمو على الأشجار والصخور وفي

المناطق الحرجية تجمع على مدار السنة

الجزء المستخدم الأشنة**المكونات** تحتوي حشيشة الرئة الكبدية على

صروب من الحموض الستة (بما في ذلك حمض

اسنيكتيك والسيتيسيك) وحموض دهنية واث

وحموض تيك

التاريخ والراث استخدمت حشيشة الرئة الكبدية

منذ الأزمنة القديمة كدواء لمشكلات الرئة. وقد أوصى

الطبيب والعشاب الإيطالي بيار اندريا ماتولي

Pierandrea Matteoli (1501 - 1577) بها لعلاج

القرحات الرئوية ولعلاج البلغم المشوب بالدم وخفض

النزيف الحيضي المفرط وتفريغ الزحار ووقف القيء

الصفراوي،

الأفعال والاستخدامات الطبية دواء مفيد قليل

الاستخدام ذو خصائص مقشعة ومقوية تساعد في

إزالة المخاط المحتقن وخفض النزلة وتساعد في زيادة

النشوية يلائم مغلي حشيشة الرئة الكبدية المحلى

بالعمل كل الحالات المتسمة بالنزلة الصدرية المزمنة

كما تعالج النبتة الربو وذات الجنب والتعاج - ولا

حشيشة الرئة الكبدية قابضة ومطرية، فإنها تكون

علاجاً مفيداً للقروح الرئوية فضلاً عن عدة مشكلات

معدية معوية وهي ملائمة جداً لعلاج الوبعكات عند

الأطفال

التاريخ والراث أدخلت اللويزة الليمونية إلى أوروبا

سنة 1784، ويشكل النقيع شراباً مشهوراً في فرنسا

وإسبانيا وسواهما في أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة طبية

مبخوسة القيمة تشترك في بعض الصفات مع الترنجان

(*Melissa officinalis*، ص 111) وكلا النباتين

تحتويان على زيت طيار يعطر الليمون ذي خصائص

مهتة وعضمية وللويزة الليمونية مقول مركن

وتشتهر بتلطيف الانزعاج البطني. ومعولها المعقوي

للجهاز العصبي أقل بروزاً من مقول الترنجان، لكنها

مع ذلك تفيد في رفع المعنويات ومواجهة الاكتئاب

الأنواع ذات الصلة تستخدم الليبية السكرية (*L.**dulcis*)، وموطنها المكسيك، كملط وعلاج مقشع

ويستخدم في المكسيك كثير من أنواع الليبية

لخصائصها المضادة للتشنج والجائنة على الحيض

والمطلة للمعدة وتُشرب الليبية الإفريقية بمئاته شاي

في غربي إفريقيا

الاستخدام الذاتي الريح وانتفاخ البطن، ص 306**الأصطرك الشرقي، العنبر الدماغ الشرقي***Liquidambar orientalis* (Hamamelidaceae)**Levant Storax****الوصف** شجرة مبلعة تعلو 6 أمتار، لها لحاء رمادي

إلى أرجواني وأوراق مفصصة وأزهار أحادية صغيرة

بيضاء إلى صفراء

المنبت والزراعة يوجد الأصطرك الشرقي في

جنوبي غرب تركيا، ويستخرج بلسم الأصطرك، وهو

سائل بني إلى رمادي لزج، من اللحاء الذي يجمع في

الخريف

الجزء المستخدم خلاصة اللحاء**المكونات** يحتوي الأصطرك الشرقي على حمض

النسأيميك وسنأيمات السنأيميل وهينيل بروبيل السنأيمات

وحموض ثلاثيات التربين وزيت طيار

التاريخ والراث الأصطرك الشرقي هو أكثر أنواع

العنبر السائل استخداماً طبياً منذ القرن التاسع عشر

ويستخدم الأصطرك الشرقي أيضاً كمثبت للعطور

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل بلسم

الأصطرك الشرقي كمهيج ومقشع في السبيل

التنفسي، وهو أحد المكونات الموجودة في بلسم فراير

Frier's Balsam، وهو مزيج مقشع يستنشقه لنسبه

السعال المقشع وإلى جانب ذلك يوضع بلسم

الأصطرك خارجياً للحض على شفاء مراض حكة

ومشكلات مثل الجرب الجروح والقروح عندما يمزج

الأصطرك الشرقي مع مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis**virginiana*، ص 155) وأنواع الورديات تصنع منه

دهون قابض للوجه، وفي الصين، يستخدم بلسم

الأصطرك لإزالة احتقان المخاط وتفريغ الألام وانسداد

الصدر

الأنواع ذات الصلة الأصطرك الأميركي (*L.**styraciflua*) التي تنمو بشكل رئيسي في هندوراس

وتوجد أيضاً شمالها، استخدمت منذ زمن المايا

لخصائصها العلاجية

الكثبان الشائع يزرع منذ العصور القديمة لبذوره وريت
سوره وليفهفشملة لا يستخدم فيها الكثبان أو أي من منتجات
الأرض تحمل إلينا أعاجيب أكبر من هذه،**الأفعال والاستخدامات الطبية** الكثان الشائع

عني باللثة والدهون غير المشبعة ويشكل دواء قيماً

بكتير من المشكلات المعوية والصدرية عندما تؤخذ

البذور كاملة داخلياً تلطف التهيج في السبيل الهضمي

وهي تمتص السوائل وتنفخ، ما يشكل كتلة هلامية

تعمل كملين كئلي فعال، ويمكن بدلاً من ذلك شطر

البذور قبل ابتلاعها، وفي كلا الحالتين توفر الحموض

الدهنية الضرورية. ويمكن أن تفيد البذور السبيل

الولي بدرجة أقل إذا صنع منها شاي. وعلى الصعيد

الخارجي، قد تفيد لبخة من البذور المسحوقة السعال

الزمن والتهاب القصبات وذات الجنب والتفاح وتفرج

لحمة من البذور أو دقيق البذور الحبوب المؤلمة

وتوصي وصفة بورتغالية ريت بزر الكثان معزوجة مع

البسبب الأحمر لعلاج الجروح

نمبيه لا تتجاوز الجرعة الموصوفة. لا تستخدم

البذور غير الناضجة التي قد تكون سامة

استخدام ذاتي الإمساك، ص 317**اللويزة الليمونية، الليبية الليمونية***Lippia citriodora* syn.*Aloysia triphylla* (Verbenaceae)**Lemon Verbena****الوصف** جنبه مبلعة تعلو مترين، لها أوراق رمحية

قوية الرائحة وعناقيد من الأزهار الأنبوية الخضراء

الماعثة إلى بنفسجية فاتحة

المنبت والزراعة اللويزة الليمونية موطنها أميركا

الجنوبية. تُزرع في المناخات المعتدلة كنبهة عطرية

للريئة ومن أجل أوراقها التي تستخدم لصنع شاي

عشبي. تجمع الأوراق في أواخر الصيف

الأجزاء المستخدمة الأوراق**المكونات** تحتوي اللويزة الليمونية على زيت طيار

(يتألف بشكل رئيسي من السيتيرال والسينيول

و سينيول والجيرانيول) وث وحموض تيك

وعلاويبات



تجف ثمرة اللوف المصري وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لعلاج ألم العضلات والمفاصل

آسيا وإفريقيا. وتزرع اليوم بكثرة في المناطق المدارية حول العالم. تقطف عند نضوجها في الصيف

الجزء المستخدم الثمرة

المكونات يحتوي اللوف على الزيلان والزيلون والفالكتان

التاريخ والتراث أحضر اللوف من الهند إلى الصين

في عهد أسرة تانغ (618-907) وتشتهر في الغرب كأداة مطقة بالحمام، حيث يشكل جسم الثمرة الليفي أداة فرك لطيفة للجلد

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب

الصيني تستخدم البنية الداخلية للثمرة المجففة لعلاج

العضلات والصدر والبطن. ويوصف لعداوي الصدر

التي تصاحبها حمى وآلم، ويستخدم لإزالة المخاط

المحتقن. ويعطي اللوف أيضاً لعلاج الثديين المؤلمين

أو المتورمين

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن للكرمة الغض

تأثير مقشع أقوى من الثمرة الحافة

رجل الذنب

Lycopodium clavatum

(Lycopodiaceae)

Club Moss

الوصف طحلب زاحف دائم الخضرة يعلو 12 سم. له

عدة عُصينات منتشرة بغير اتساق تغطيها أوراق

مستقيمة خضراء وسنابل حرشفية تحمل أبواغاً

صفراء

المنبت والزراعة يوجد رجل الذنب في كل أنحاء

المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. ويشيع في

الجبال والأراضي السيخة. تُجمع النبتة في الصيف

الأجزاء المستخدمة الطحلب والأبواغ

المكونات يحتوي رجل الذنب على نحو 0.1-0.2% من

القلوانيات (بما في ذلك الليكوبودين) ومتعددات

الفينول والفلافونيات وثلاثيات التربين

الببوت

Lophophora williamsii (Cactaceae)

Peyote, Mescal

الوصف صيَّار يعلو 5 سم. له جسم أخضر إلى

رمادي رابض على الأرض ذو شعرات مخصلة وأزهار

قرنفلية أو بيضاء

المنبت والزراعة الببوت موطنه شمالي المكسيك

وجنوبي غرب الولايات المتحدة

الأجزاء المستخدمة النبتة بأكملها

المكونات يحتوي الببوت على قلوانيات، المسكاليين

بشكل رئيسي، وهو مُهلِس قوي

التاريخ والتراث استخدم الببوت في الاحتفالات

الدينية للأميركيين المحليين ما يزيد على 3000 سنة

وقد ذاعت شهرة استخدامه كمهلِس في كتاب الدوس

هكسلي Aldous Huxley «أبواب الإدراك»

الأفعال والاستخدامات الطبية الببوت عشبة

شامانية تؤخذ في طقوس الأميركيين المحليين لتعميق

الإدراك الروحي، ويلعب دوراً هاماً في الحالة العاطفية

والعقلية للمجتمع وتستخدم أيضاً لعلاج الحميات

وكمسكن للرشية ولعلاج الشلل، وتوضع كلبخة على



الببوت مهلِس قوي وهو يستخدم في حفلات

الأميركيين المحليين

الكسور والجروح ولدغات الافاعي ويستخدم الببوت

أيضاً للحث على القيء.

تنبيه يحظر استخدام الببوت والمسكاليين في معظم

البلدان

اللوف المصري، اللوف الأسطواني

Luffa cylindrica syn. *L. aegyptica*

(Cucurbitaceae)

Loofah, Si Gua Luo

الوصف كرمة حولية تتسلق 15 متراً. لها أوراق كبيرة

مفصصة وحواقي وأزهار أنثوية صفراء تنتج ثمرة

أسطوانية طويلة تشبه القرع

المنبت والزراعة اللوف موطنه المناطق المدارية في

صريمة الجدي، سُلطان الجبل

Lonicera spp. (Caprifoliaceae)

Honeysuckle, Tin Yin Hua

الوصف نبتة متسلقة تعلو 4 أمتار معبلة (صريمة

الجدي *L. caprifolium*) أو شبه دائمة الخضرة

(صريمة الجدي اليابانية *L. japonica*) لها أوراق

بيضوية وأزهار برتقالية إلى صفراء (صريمة الجدي)

أو بيضاء إلى صفراء (صريمة الحدي اليابانية) وعنبات

حمراء (صريمة الجدي) أو سوداء (صريمة الجدي

اليابانية)

المنبت والزراعة صريمة الجدي موطنها أوروبا

والقوقاز. وصريمة الجدي اليابانية موطنها الصين

واليابان. ويشيع وجود كلا النبتتين على الجدران

والأسيجة. تجمع الأوراق والأزهار في الصيف قبل أن

تتفتح الأزهار مباشرة

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق واللحاء

المكونات تضم مكونات صريمة الجدي زيتاً طياراً

وحموض ثنّيك وحمض الساليسيليك، وتحتوي

صريمة الجدي اليابانية على زيت طيار (يضم اللينالول

والجاسمون) وحموض ثنّيك ولوتيونين وإينوسيتول

التاريخ والتراث في أوروبا، استخدمت صريمة

الجدي تقليدياً كعلاج للربو وغيره من الحالات

الصدرية، وهي واحدة من أدوية أزهار باخ، ويعتقد في

نظام العلاجات العشبية هذا أنها تضادّ مضاعف الحنين

والاشتياق إلى الوطن وتستخدم صريمة الجدي

اليابانية في الصين منذ زمن بعيد لإزالة الحرارة

وتفريغ السمية

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم

صريمة الجدي في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر

وتشير الاستخدامات الماثورة إلى أن الأجزاء المختلفة

من النبتة لها فوائد علاجية مختلفة بشكل بين. اللحاء

مدرّ للبول ويمكن أخذه لتفريغ النقرس وحمى الكلى

ومشكلات الكبد. والأوراق قابضة يصنع منها سائل

غرغرة جيد وغسول للفم من أجل التهاب الحلق وقروح

الفم، والأزهار تفرّج السعال وهي مضادّة للتشنج

وتؤخذ تقليدياً كعلاج للربو. وتوصف صريمة الجدي

اليابانية لمجموعة مختلفة من الأمراض في طب

الأعشاب الصيني، وتستخدم بشكل رئيسي لمواجهة

اضطرابات «الحرارة» المعقدة مثل الخراجات والقروح

والتهاب الثديين والزحار، وتؤخذ صريمة الجدي

اليابانية أيضاً لخفض الحمى

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن صريمة

الجدي اليابانية تثبط عصية التدرن وتضاد العدوى

وفي إحدى التجارب أثبتت صريمة الجدي اليابانية

المزوجة مع أقصوان الحقائق (*Chrysanthemum* x

morifolium، ص 77) أنها فعّالة في خفض ضغط الدم،

ونظراً لشبه صريمة الجدي بصريمة الجدي اليابانية،

فقد تثبت أنها مفيدة ضد العدوى

تنبيه لا تؤخذ العنبات لأنها سامة.



التاريخ والتراث استخدمت

رجل الذئب طيباً منذ العصور الوسطى على الأقل. وقد استخدمت النبتة بأكملها كمدر للبول للمساعدة في طرح حصى الكلى. ولا تزال الأبوغ تستخدم لتغليف أقراص.

الدواء لأنها مقاومة قوية للماء. تشتغل الأبوغ بشكل متفجر وتستخدم في صناعة المفرقات

الأفعال والاستخدامات الطبية رجل الذئب مدرّة للبول ومركّنة ومضادة للتشنج، وهي مفيدة على وجه الخصوص لعلاج الشكاوى البولية المزمنة ويمكن أن تؤخذ العشبة أيضاً لعسر الهضم والتهاب المعدة ويمكن أن توضع الأبوغ على الجلد لتفريغ المناطق المستحكة أو المتهيجة ووقايتها **تنبيه** رجل الذئب سامة محتملة بجرعات مفرطة لا تستخدم النبتة إلا بإشراف اختصاصي

العُصْف الأميريكي. فراسيون الماء الأميريكي *Lycopus virginicus* (Labiatae) Bugleweed

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم لها ساق مربّعة وأوراق رمحية ودورات من الأزهار المائلة إلى البياض

المنبت والزراعة يشيع العُصْف الأميريكي في معظم أنحاء أميركا الشمالية، ويزدهر قرب الماء بجنى في الصيف عند إزهاره

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية **المكونات** يحتوي العُصْف الأميريكي على حموض قينولية (بما في ذلك مشتقات حموض الكافيك و الكلوروجينيك والإلاجيك)

التاريخ والتراث في تراث حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، اعتُبر العُصْف الأميريكي قابضاً ومهدئاً للأعصاب، وكان يُعطى للسعال الطريّ والنزيف الداخلي وسلس البول. وقد اعتبر العشّابون ذات يوم السنة مخدراً معتدلاً

الأفعال والاستخدامات الطبية للعُصْف الأميريكي خصائص مركّنة، وتوصف العشبة اليوم بشكل رئيسي لعلاج فرط نشاط الغدة الدرقية وتسارع نبض القلب الذي يُصاحب هذه الحالة. ويُعتبر العُصْف الأميريكي أيضاً قابضاً مقوياً وعطرياً يقلل إنتاج النزلة **الأبحاث** تشير الأبحاث إلى أن العُصْف الأميريكي والعُصْف الأوروبي (انظر الأنواع ذات الصلة)، أدناه) يحفّزان، إلى حد ما، نشاط الغدة الدرقية.

الأنواع ذات الصلة العُصْف الأوروبي (*L. europaeus*) له خصائص قابضة ومقوية للقلب. يؤخذ للحقان والقلق، وقد استُعمل لخفض الحمى **تنبيهات** لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ

السّرْمَج الأصفر

Lysimachia vulgaris (Primulaceae)
Yellow Loosestrife

الوصف عشبة معمرة جذابة تعلو متراً، لها دورات من الأوراق الرمحية العريضة وأزهار صفراء زاهية **المنبت والزراعة** السرمج الأصفر موطنه أوروبا، ويشيع في أسيجة الأشجار الرطبة وقرب الماء. كما أنه يُزرع كنبهة جذائق. يجمع عند إزهاره في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية **المكونات** يحتوي السرمج الأصفر على بنزوكينونات وصابونينات وفلافونيات وحموض تنب

التاريخ والتراث أورد بليونس (23-79) أن السّرْمَج الأصفر *lysismachia* سُمّي باللاتينية نسبة إلى ليسماكوس، ملك صقلية، الذي اكتشف فوائده الطبية ويشير الاسم بالانكليزية إلى قدرة النبتة الشهيرة على الحؤول دون حدوث صراع، وبخاصة بين الحيوانات، وصّد الحشرات. وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) بالسرمج الأصفر لإرقاء الجروح وللرُعاف وأشار إلى أن دخانها يطرد الأفاعي والحشرات

الأفعال والاستخدامات الطبية السرمج الأصفر عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات المعدية المعوية مثل الإسهال والزحار ولوقف النزيف الداخلي والخارجي وتنظيف الجروح. ويُصنع منه غسول فم مفيد للثة المتقرحة وقروح الفم، ويمكن استخدامه لعلاج الزعاف (نزيف الأنف) ويؤخذ السرمج الأصفر أيضاً كمقشع.

الأنواع ذات الصلة السرمج الفشبي (*L. nemorum*)، وموطنه أوروبا أيضاً، قابض ومرقّح والسرمج الصيني (*L. Christinae*) مدرّ للبول يستخدم لعلاج الألم البولي. وقد بيّنت تجربة صينية أن الأخير فعّال في علاج حصى والمثانة

السّرْمَج الأرجواني. السّرْمَج المَبْدُول *Lythrum Salicaria* (Lythraceae) Purple Loosestrife

الوصف عشبة معمرة جذابة تعلو نحو 1.5 متر. لها سوق مستقيمة حمراء وأوراق رمحية حادة وسنابل من الأزهار الأرجوانية الرائحة

المنبت والزراعة السرمج الأرجواني موطنه أوروبا، وينمو أيضاً في أميركا الشمالية. يزدهر في المستنقعات وعلى ضفاف الأنهر والجداول حتى ارتفاع 1000 متر. يُجمع في الصيف عند إزهاره

المكونات يحتوي السرمج الأرجواني على الساليكارين وأحد الفليكوزيدات (فيتكسين) وحموض

التاريخ والتراث في سنة 1654، امتدح العشّاب

نيكولاس كليبير هذه العشبة بقوله إن الماء المقطر [سناها] علاج للأذى والضربات التي تصيب العين وللعشى... كما أنه ينقي العيون من الغبار أو أي شيء يدخلها ويحفظ البصر. وقد استخدم السرمج الأرجواني في أيرلندا، حيث يشيع وجوده. مضاداً للإسهال

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السرمج الأرجواني القابض بشكل رئيسي لعلاج الإسهال والزحار. وهو مأمون الاستعمال في كل الأعمار. وقد أوصى به بعض العشّابين لوقف الإسهال عند الرضع. ويمكن أن تؤخذ العشبة أيضاً لعلاج الحيض الشديد والنزيف بين الحيضي. ويوضع خارجياً كلبخة أو دهن على الجروح وقرحات الأرجل والإكزيمة. ويستخدم لعلاج فرط التصريف المهبلي والحكة المهبليّة. ولما يستخدم السرمج الأرجواني اليوم لعلاج مشكلات العين، لكن قد تستحق النبتة مزيداً من الفحص كعلاج لاضطرابات العين والبصر. كما توحى تجربة كليبير

الأبحاث أفيد أن النبتة بأكملها صادة، وهي فعّالة بوجه خاص ضد العضويات المجهرية التي تسبب التيفوس

السرمج الأرجواني يستخدم لتفريغ الإسهال والزحار عند الأطفال الرضع



المادوكا

Madhuca spp. (Sapotaceae)
Butter Tree

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً. لها أوراق جلدية وعناقيد من الأزهار البيضاء المعطرة وثمار خضراء

المهنت والزراعة أنواع المادوكا موطنها وسط الهند وشمالها. تُجمع الأوراق والأزهار والبذور في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأزهار وزيت البذور **المكونات** تحتوي الأوراق على قلواني وصابونين، وتحتوي البذور على صابونين وزيت ثابت.

التاريخ والتراث استخدمت المادوكا كمصدر للغذاء والدواء في الهند منذ 2029 قنعة على الأقل تؤكل أزهاره وتُصنّع لصنع مشروبات روحية

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأزهار المعشعة لعلاج مشكلات الصدر مثل التهاب القصبات. وتؤخذ أيضاً لزيادة درج حليب الثدي. وتوضع الأوراق كلبخة للإكزيمة. وفي الطب الهندي الشعبي يمزج رماد الورق مع السمّة لصنع ضمادة للجروح والحروق وزيت البذور ملين يؤخذ للإمساك وإرخاء البراز عند الذين يعانون من البواسير. ويوضع الزيت أيضاً على الجلد المستحك

المغنولية المخزنية

Magnolia officinalis (Magnoliaceae)
Magnolia, Hou Po

الوصف شجرة معبلة تعلو 22 متراً لها لحاء عطري وأوراق كبيرة وأزهار بيضاء إلى قشدية عطرية

المهنت والزراعة المغنولية المخزنية موطنها الصين، وتنمو طليقة في المناطق الجبلية. وتُزرع اليوم في كثير من أنحاء العالم كشجرة للزينة. يُنزع اللحاء في الربيع

الجزء المستخدم اللحاء

المكونات تحتوي المغنولية المخزنية على زيت طيار وعلى المغنوكورارين، وللمواد المستخلصة من النبتة تأثير مرخ قليلاً للعضلات عند حقنها

التاريخ والتراث للمغنولية المخزنية تاريخ طويل من الاستخدام، كمعشبة طبية في الصين، يرجع إلى القرن الميلادي الأول على الأقل

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء المغنولية عطري مدفئ ولاذع. يفرّج ألم المصغص وانتفاخ البطن ويؤخذ لتمدّد البطن وعسر الهضم وفقد الشهية والقيء والإسهال.

الأبحاث توحى الأبحاث الصينية أن المغنولية المخزنية مضادة معتدلة للجراثيم وربما تكون فعالة في علاج الزحار الأميبي

الأنواع ذات الصلة المغنولية الزنبقية الزهر (M. liliflora) نوع صيني آخر يُستخدم لعلاج عداوي السبيل التنفسي الأعلى وإزالة النزلة المفرطة

اليبروح المخزني

Mandragora officinarum (Solanaceae)
Mandrake

الوصف نبتة معمرة تعلو 5 أمتار لها جذر مشعب عميق ووردية من الأوراق العريضة اللينة وأزهار قمعية بيضاء إلى أرجوانية وثمرات صفراء

المهنت والزراعة اليبروح المخزني موطنه المنطقة المتوسطية من أوروبا، وهو ينمو على ضفاف الأنهار تقطف الأوراق في الصيف

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي اليبروح المخزني على 4.4% من قلوانيات التروبان (هايوسين وهايوسامين)

التاريخ والتراث تقول الأسطورة إن اليبروح المخزني يُصدر، عند اقتلاعه من جذره، صرخة قوية جداً تكاد تقتل من يحصده النبتة. ولذلك أفاد مرجع كلاسيكي إلى أن اليبروح كانت تقتلها الكلاب التي تُربط السوق بأذيالها. إن هذه القوى الخيالية التي عرّبت إلى «نبتة ترجع بشكل جزئي إلى حصان الجذر شبه المخدرة. ومن الأشياء المؤثرة أيضاً شكل الجذر الذي غالباً ما يكون مبهماً على هيئة إنسان وقد كانت الجذور تنقش وتستعمل طليماً منذ آلاف السنين وبخاصة لمساعدة الخصوبة عند النساء

وكتعويذة ضد سوء الحظ. ومنذ أزمنة الرومان وما تلاها، استخدم جذر اليبروح المخزني كمغذّر ومسكّن وعلاجاً للجنون

الأفعال والاستخدامات الطبية تراجع استخدام اليبروح المخزني إلى حد كبير اليوم. وتوضع العشة أحياناً كلبخة أو لزقة لآلام الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل، أو كمغلي من أجل القروح وأنواع مماثلة من الاضطرابات الجلدية

تنبيهات اليبروح المخزني سام لا يؤخذ داخلياً يستخدم خارجياً فقط بإشراف اختصاصي وتخصه استشارة طبيب في بعض البلدان



اليبروح المخزني له خصائص مخدرة وجذر شبيه بالإنسان ما أوحى بكثير من الأساطير والمعتقدات التقليدية حوله

المغنولية المخزنية تنمو في مناطق
الحديقة البيضاء إلى قشدية اللون

الخبازة البرية

Malva sylvestris (Malvaceae)
Common Mallow

الوصف نبتة ثنائية الحول تعلو 1.5 متر. لها جذر وتدي لثني وأوراق مروحية خماسية القصص وأزهار بفسحة فاتحة إلى قرمزية

المهنت والزراعة الخبازة البرية موطنها أوروبا وآسيا. وقد وُثّنت في الأمريكتين وأستراليا وآسيا، وتنمو في الأراضي البور وعلى أسبجة الأشجار والأسبجة. تجمع الأوراق في الربيع والأزهار عندما تتفتح في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار والجذر

المكونات تحتوي الخبازة البرية على غليكوزيدات القلافونول (بما في ذلك الفوسيبين - 3 - سلفات) واللذان وحموض التنيك، وتحتوي الأزهار أيضاً على المالفين (وهو أحد الانتوسيانينات)

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتية لهذه النبتة وأغصانها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد. وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني الماثور «حديقة المطبخ والخبازة دواءان كافيان للبيت»

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية

مطر فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis* ص 163) الأزهار والأوراق ملطّفة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد توضع كلبخة لخفض التورم وطرد السموم. عندما

تؤخذ الأوراق داخلياً تخفّض سيج المعى ويكور بها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الاوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus* ص 94)، تشكّل دواءً حاداً للسعال وغيره من العلل

الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90 م) بمغلي العشبة للقدْرَن (السل) والربو والسعال. وفي سنة 1597 امتدح العشاب جون جيرارد الفراسيون الأبيض باعتباره «أكثر الأدوية المضادة للسعال والأزيز فائدة».

الأفعال والاستخدامات الطبية الفراسيون الأبيض مفيد للآريز والتهاب القصبات وتوسع القصبات (ممر هوائي تفتّ داخل الرئة). والربو القصبي والسعال غير المقشع والشاهوق وتسبب العشبة في الظاهر إفران مزيد من المخاط السائل الذي يُلَفَط بسهولة بالسعال ويزيد الفراسيون الأبيض باعتباره مقوياً مرّاً، الشهية ويدعم وظيفة المعدة ويمكن أن تعمل العشبة على جعل نظم القلب سوياً ما يحسّن انتظامه. ولا يشيع استخدامه كمغلي من أجل الحالات الجلدية

الشّمْرُضاض

Marsdenia condurango syn.

Gonolobus condurango (Asclepiadaceae)
Condurango

الوصف كرمة معترشة تعلو 10 أمتار لها أوراق قلبية الشكل وأزهار بيضاء مخضرة قمعية الشكل
المنبت والزراعة الشّمْرُضاض موطنه الغابات المعبلة لجبال الإنديز في البيرو والإكوادور وينمو عامة على ارتفاعات 1000-2000 متر يُجمع اللحاء على مدار السنة

الأجزاء المستخدمة اللحاء والعصارة اللبنة

المكونات يحتوي لحاء الشّمْرُضاض على عليكوريدات (تستند إلى الكوندورانغو غينينات) وزيت طيار وستيرولات نباتية

التاريخ والتراث اعتقد خطأ في أوائل هذا القرن على نطاق واسع أن الشمرضاض دواء للسرطان

الأفعال والاستخدامات الطبية التأثير الرئيسي للحاء هو تنبيه عصارات المعدة. وغالباً ما يستخدم في الطب الشعبي الأميركي الجنوبي كمرّ ومقوٍ هضمي والشمرضاض علاج خاص لعسر الهضم العصبي والقهم العصبي anorexia nervosa، لأن مرارته تزيد الشهية ببطء فضلاً عن قدرة المعدة على معالجة مزيد من الطعام ويُعتقد أيضاً أن العشبة تنبّه الكبد والبنكرياس ويمكن أن تؤخذ لاضطرابات الكبد ويحسّن الشمرضاض أيضاً على الحيض. وتوضع العصارة اللبنة الكاوية على الثآليل لإزالتها

الأبحاث قد تعمل الكوندورانغو غينينات على محاربة الأورام. غير أن النبتة بأكملها لا يبدو أنها تعيق تطور السرطان

الأنواع ذات الصلة يستخدم الشمرضاض

المكسيكي (*M. Zamapanica*) لتسميم حيوانات

القطط

تنبيه العصارة اللبنة سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً

المرنطة القصبية

Maranta arundinaceae (Marantaceae)
Arrowroot

الوصف نبتة معمّرة تعلو مترين. لها جذمور زاحف وأوراق بيضوية متعددة السوق الطويلة وسوق مزهرة ذات عناقيد من الأزهار البيضاء القشدية اللون
المنبت والزراعة المرنطة القصبية موطنها شمالي أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي، يزرع على الأغلب في جزيرة سان فنسنت. يُقْلَع الجذمور بعد زرع بـ 10 أو 11 شهراً

الجزء المستخدم الجذمور

المكونات تحتوي المرنطة القصبية على 25-27% من النشاء المحايد

التاريخ والتراث في أميركا الوسطى، كان شعب المايا يصنعون لبخة من الجذر من أجل قروح الجذري ونقيعاً من أجل العدوي البولية وقد استخدمه شعب الأراواك Arawak في أميركا الجنوبية تقليدياً كترياق لسمّ الأسهم

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

المرنطة القصبية في طبّ الأعشاب بطريقة مماثلة جداً لاستخدام الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144). كمطرّ ملطف ومغذّ مفيد عند النقاهة وعند ذوي الهضم الضعيف، وهي تساعد في تفريغ الحموضة وعسر الهضم والمغص، كما أنها أيضاً ملينة معتدلة. ويمكن أن توضع كمرهم أو لبخة ممزوجة مع أعشاب مطهرة مثل المرّ (*Commiphora malmal*، ص 84) استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307

الفراسيون الأبيض

Marrubium vulgare (Labiatae)
White Horehound



الوصف نبتة معمّرة مربّعة الساق

تعلو نحو 50 سم لها أوراق

زغبية مسنّنة وأزهار بيضاء

مزدوجة الشفة

المنبت والزراعة

الفراسيون الأبيض موطنه

أوروبا، وقد وُطن في أميركا

الشمالية والجنوبية يزدهر في

الأراضي البور والمناطق الجافة العارية، ويجمع في الربيع

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات يحتوي الفراسيون الأبيض على ماروبيين ثنائيي التربينات (0.3-1%) وماروبيينول وفلافونيات

وعوساب (بما في ذلك البيتونيسين والمستاكيردين) و

50.6% من الزيت الطيار. والماروبيين مقشّع قوي ومرّ

التاريخ والتراث استخدم الفراسيون الأبيض دواءً

للمشكلات الصدرية منذ الأزمنة القديمة، وربما كان

يستخدم على الأغلب كشراب محلى بالسل أو السكر

المنيهوت

Manihot esculenta (Euphorbiaceae)
Manioc, cassava

الوصف جنبة تعلو مترين لها جذور لخيمة وسوق خشبية وأوراق راحية كبيرة وأزهار خضراء
المنبت والزراعة المنيهوت موطنه أميركا الوسطى والجنوبية المدارية. ينمو بشكل رئيسي في البرازيل وعلى الجانب الشرقي من جبال الإنديز وتزرع أيضاً ضروب موزة وحلوة كمحصول غذائي هام في المناطق المدارية من العالم. يُقْلَع الجذر بعد زراعته بـ 8 إلى 24 أسبوعاً

الجزء المستخدم الجذور

المكونات يحتوي المنيهوت على غليكوزيدات مولدة للسيانوجين (0.02-0.03%) في الضروب المرة، 0.007% في الضروب الحلوة) ونشاء

التاريخ والتراث يحتوي المنيهوت المرّ على كميات كبيرة من الغليكوزيدات عالية السميّة، ويجب نقعه



المنيهوت غذاء أساسي في كثير من المناطق الاستوائية من العالم

وطهوه بعناية قبل أن يكون أكله مأموناً (المنيهوت الحلو مأمون الأكل بدون هذه المعالجة) والتايوكا هو الاسم البرازيلي المحلي للجذر المعالج المستخدم في إعداد الطعام التجاري كعميل تكثيف. وتسمّى قبائل الويتوتو Witoto التي تعيش في القسم الكولومبي من الأمازون السمك بالماء المستخدم لغسل المنيهوت المرّ وتستخدم قبيلة الماكوتا ماء الغسل لعلاج الجرب

الأفعال والاستخدامات الطبية من السهل هضم جذر المنيهوت ما يجعله طعاماً ملائماً للنقاهة وإن كان متدنّي البروتين. ويمكن استخدام الضرب المرّ لعلاج الجرب والإسهال والزحار وقد يستخدم دقيق المنيهوت لمساعدة الجلد الناز على الجفاف. وفي الصين تصنع لبخة من المنيهوت ودقيق القمح والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) لتصريف القيح عند وجود عدوى

تنبيه المنيهوت المرّ الفجّ سام وقد تسبب في حدوث عدة وفيات يجب نقع الجذر بعناية وطهوه قبل الأكل منيهوت غذاء رئيسي في كثير من المناطق المدارية في عدم

الفصصة، البرسيم الحجازي *Medicago sativa* (Leguminosae) Alfalfa, Lucerne

الوصف عشبة معمرة تعلو 80 سم. لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار يتفاوت لونها بين الأصفر والبنفسجي المزرق وقرون بذور حلزونية.

المنبت والزراعة الفصصة موطنها أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، توجد في المروج والأراضي البور وفي المناطق المزروعة تزرع كمحصول علقي في المناخات المعتدلة، وتُحصد في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور المتبرعمة.

المكونات تحتوي الفصصة على إيزوفلافونات وكومارينات وقلوانيات وفيتامينات وبورفيرينات الإيزوفلافونات والكومارينات مولدة للإستروجين



الفصصة تزرع منذ قرون لخصائصها الغذائية والدوائية

التاريخ والتراث أورد بليونس (23-79 م) أن الفصصة جلبها إلى اليونان داريوس، كسرى فارس (486-550 ق.م) أثناء محاولته فتح أثينا وتوكل البذور منذ آلاف السنين

الأفعال والاستخدامات الطبية ربما تكون الفصصة كطعام أكثر فائدة علاجية مما هي كدواء تعطي للناقيين الذين يتطلبون غذاء سهل التمثيل. وعلى ضوء مفعول الفصصة المولد للإستروجين، يمكن أن تكون مفيدة في علاج المشكلات المتعلقة بالحيض والإياس

تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بأمراض منيعة للذات

البَلَقَاءُ البِيضَاءُ

Melaleuca leucadendron (Myrtaceae)
Cajuput

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 40 مترًا لها لحاء منقشر وأوراق بيضوية خضراء فاتحة وغناقد من الأزهار الصغيرة البيضاء على سنابل طويلة

المنبت والزراعة البلقاء البيضاء موطنها جنوبي شرق آسيا، وتزرع لزيتها العطري وخشبها. تجمع الأوراق والأقناد على مدار العام

الجزء المستخدم الزيت العطري

المكونات يحتوي الزيت العطري على تربينويدات، لاسيما السينيول (50-60%)، وبيتا بينين والفا تربينول وغيرها والسينيول مطهر قوي

الأفعال والاستخدامات الطبية تمزج البلقاء البيضاء عادة مع زيوت عطرية أخرى مثل الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94) لخصائصها المطهرة تعالج الزكام والتهاب الحلق والسعال والعداوي الصدرية على وجه الخصوص ويمكن استنشاق بخار الزيت المخفف أو وضعه على الصدر أو الحلق لعلاج التهاب الحنجرة والتهاب الرغامى والتهاب القصبات. ولأن البلقاء البيضاء تنبه دوران الدم ومضادة للتشنج، فهي تستخدم كحليف احتكاكي للمفاصل الرثيئة وآلام العصبي

الأنواع ذات الصلة البلقاء عريضة الورق، التي تنمو في كاليدونيا الجديدة، لها خصائص شبيهة بخصائص البلقاء البيضاء. أنظر أيضاً البلقاء (*M. alternifolia*، ص 110)

تنبيهات لا تؤخذ داخليًا إلا بإشراف اختصاصي. لا تستخدم أثناء الحمل، ويخضع زيت البلقاء البيضاء العطري لقيود طبية في بعض البلدان

استخدام ذاتي السعال الصدري والتهاب القصبات، ص 310

الحَنَدُوقُ الحَقْلِيّ

Melilotus officinalis syn. *M. arvensis*
(Leguminosae)
Melilot

الوصف عشبة ثنائية الحول تعلو نحو متر. لها أوراق ثلاثية الفصوص وسنابل من الأزهار الصفراء وقرون مدورنية

المنبت والزراعة الحندقوق الحقلي موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، ينمو في المناطق الجافة وفي الأراضي البور. يُقطف في أواخر الربيع

المكونات يحتوي الحندقوق الحقلي على فلافونيات وكومارينات (بما في ذلك الهيدروكسيكومارين والهايدروكومارين) وراتينج وحموض تنيك وزيت طيار. وإذا سُمح للنبتة بالفساد، تنتج الديكومارول، وهو مضاد قوي للتخثر

التاريخ والتراث أفاد العشاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh سنة 1735 بأن «سيدة من معارقي... عانت من تورم لمدة سنة أو أكثر في جاتبها الأيمن، وقد شفى بفرك الجزء المصاب ثلاث أو أربع مرّات بزيت مصنوع من هذه العشبة»

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار القسطل الهندي (*Aesculus hippocastanum*، ص 159)

يمكن أن يفيد الاستخدام الطويل الأمد عروق الدوالي والبواسير. يفيد الحندقوق الحقلي أيضاً في خفض مخاطر التهاب الوريد الخثاري thrombosis. والنبات مركبة معتدلة ومضادة للتشنج وتعطى لأرقى (خاصة عند الأطفال) والقلق. وتستخدم لانتفاخ البطن وعسر الهضم والتهاب القصبات المرافق للإياس والآلام الرثيئة

تنبيهات لا يؤخذ الحندقوق الحقلي عند استخدام مضادات للتخثر وإذا قُطف الحندقوق الحقلي من اسرّة يجب أن يحفظ أو يستخدم على الفور لأن النبتة الفاسدة سامة



الحندقوق الحقلي نبات فعال للاضطرابات الوريدية

النَّعْنَعُ الصَّعْتَرِيّ

Mentha haplocalyx (Labiatae)
Corn Mint, Bo He

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها ساق مربع وأوراق بيضوية مسننة ودورات من الأزهار الليمونية الفاتحة التي تنمو من آباط الأوراق

المنبت والزراعة النعنع الصعترى موطنه المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، ويزرع على نطاق واسع في الصين يُقطف 2-3 مرّات في السنة وأفضل القطف ما يكون في أوائل الصيف وأواخر الحريف

إريثرويدية وجليكوريدات الفلافونول وكوماريينات وحموض ميسوبية وستيرولات وثلاثيات التريسيويد وحموض التيك ومقادير صغيرة جداً من قلوأبيات البيروليزيدين، الإريثرويدات مرة قوية تنبه الإفرازات الهضمية

التاريخ والتراث لطالما استخدم نفل الماء علاجاً شعبياً للربو (الروماتيزم) والتهاب المفصل، كما استخدم لعلاج احتباس السوائل والجرب والحمى وكان في الماضي يستخدم لغش حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*، ص 102) أو بديلاً منها

الأفعال والاستخدامات الطبية نفل الماء عشبة مرة قوية تفتح الشهية، تنبه العصارات الهضمية ويؤخذ لتحسين الهضم الضعيف أو المعتدني النشاط، وبخاصة عند وجود انزعاج بطني، وتستخدم النبتة أيضاً كمساعد على اكتساب الوزن، يُعتقد أن نفل الماء دواء فعال لالتهاب المفصل الرثي، لاسيما عندما يُصاحب هذه الحالة ضعف وفقد للوزن وغياب الحيوية، ويوصف نفل الماء على الأغلب مؤثلاً مع أعشاب أخرى مثل الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) والصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) **تنبيهات** لا يؤخذ نفل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الرحار أو التهاب القولون الجرعات المفرطة قد تسبب القيء

الميليتة الشبكية

Milletta reticulata (Leguminosae)
Ji Xue Teng

الوصف نبتة منخفضة ذات أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار بسلية النوع تنتج قروناً كبيرة **المحبت والزراعة** الميليتة الشبكية موطنها الصين، وتُزرع في جنوبي شرق البلاد، **الأجزاء المستخدمة** الجذر والكرمة **المكونات** لا يُعرف الكثير عن المكونات الفعالة **التاريخ والتراث** وردت هذه النبتة لأول مرة في النصوص الطبية الصينية نحو سنة 720

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني (انظر ص 38-41)، غالباً ما يُعتقد أن الألم ناتج عن ضعف تدفق الدم أو إعاقته، وفي هذا الطب الماثور تصنف الميليتة الشبكية كعشبة تقوي الدم، وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج المشكلات الحوضية، تستخدم الميليتة الشبكية لتفريج ألم الحيض أو تسوية دورة الحيض غير المنتظمة أو غيابها، لاسيما عندما يكون ذلك ناتجاً عن فقر الدم، وتوصف هذه النبتة أيضاً لأنواع معينة من الألم الرثي، فضلاً عن خدر اليدين والقدمين

الأسحاث تشير الأبحاث المحدودة إلى أن الميليتة الشبكية قد تكون مضادة للالتهاب وقد تخفّض ضغط الدم

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الميليتة المختلفة في غربي إفريقيا وماليزيا وميانمار (بورما سابقاً) والهند كوسيلة لتسميم السمك.

الأفعال والاستخدامات الطبية التنعج البري مقو هضمي جيد شبيه بالتنعج (*M. x piperita*) في كثير من النواحي. فهو يزيد إفراز العصارات الهضمية ويفرج انتفاخ البطن والمفص، ويستخدم بين الحين والآخر علاجاً للديدان المعوية، ويشكل دواء جيداً للمصداق والعداوي التنفسية الثانوية، ويساعد في التصدي للحمى وخفض الحرارة، وينبه التنعج البري العضلات الرحمية بقوة ويحضر على الحيض ويستخدم نقيع التنعج البري خارجياً لعلاج الحكة والتميل واضطرابات الجلد الملتهب مثل الإكزيمة والحالات الرثية، بما في ذلك النقرس **الأنواع ذات الصلة** أنظر التنعج (*M. x piperita*، ص 112) والتنعج الصعترى (*M. haplocalyx*، المدخل السابق) وللتنعج البري الأميركي (*Hedeoma pulegoides*) مكونات شبيهة بمكونات التنعج البري، رغم أنه ذو صلة بعيدة به، ويستخدم التنعج البري الأميركي تقليدياً علاجاً للزكام والصداع وتأخر دورات الحيض.

تنبيهات لا يستخدم الزيت العطري لأنه عالي السمية لا يؤخذ التنعج البري أثناء الحمل أو إذا كانت دورات الحيض شديدة **الاستخدامات الذاتية** الصداع الهضمي والصفراوية، ص 309، الغثيان الذي يصاحبه صداع، ص 306

نفل الماء

Menyanthes trifoliata (Menyanthaceae)
Bogbean

الوصف نبتة مائية معمرة تملأ 23 سم لها أوراق ثلاثية الأوراق وسنابل من الأزهار القرنفلية والبيضاء ذات بتلات هداية **المحبت والزراعة** نفل الماء موطنه أوروبا وآسيا وأميركا، ويوجد في المياه العذبة الضحلة. تُقطف الأوراق في الصيف **الأجزاء المستخدمة** الأوراق **المكونات** يحتوي نفل الماء على غليكوزيدات



تُجمع أوراق نفل الماء في الصيف بعد أن تُزهَر النبتة

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية **المكونات** يحتوي التنعج الصعترى على زيت طيار يتكون بشكل رئيسي من المينتول (ما يصل إلى 95%) مع المينتون وأستات المينتول والكامفين والليمونين وتيربينويدات أخرى

التاريخ والتراث ذكر التنعج الصعترى لأول مرة في كتاب «بحث تحضير الأعشاب الطبية» للجد لي Grandfather Lei (نحو 470 ميلادية)، وتزكي وصفة صينية من القرن الخامس عشر للتنعج الصعترى للزحار الذي يصاحبه دم **الأفعال والاستخدامات الطبية** في طب الأعشاب (انظر ص 38-41)، يعتبر التنعج الصعترى علاجاً شهيراً للزكام والتهاب الحلق وتقرح الفم واللسان وكثير من الحالات الأخرى التي تتفاوت بين ألم الأسنان والحمية، وعلى غرار التنعج (*M. x piperita*، ص 112)، يساعد في خفض الحرارة وله خصائص مضادة للنزلة، ويمكن أن يؤخذ للزحار والإسهال، وقد استعمل العصير أيضاً لعلاج ألم الأذن وغالباً ما يُمزج التنعج الصعترى مع أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x morifolium*، ص 77) لعلاج الصداع والعيون المحتقنة الدم أو العيون المتقرحة **الأنواع ذات الصلة** يُزرع الضرب الياباني للتنعج الياباني (*M. arvensis*) على نطاق واسع كمصدر للمنتول، ويستخدم التنعج السنبل (*M. spicata*) موطنه أوروبا وآسيا، بشكل رئيسي كعشبة منكهة ومطبخية انظر أيضاً التنعج (*M. x piperita*، ص 112) والتنعج البري (*M. pulegium*، المدخل التالي)

التنعج البري

Mentha pulegium (Labiatae)
Pennyroyal

الوصف عشبة معمرة قوية العطر تملأ 40 سم، لها أوراق بيضوية مسننة ودورات من الأزهار اليلكية **المحبت والزراعة** التنعج البري موطنه أوروبا وغربي آسيا، وقد وُثِن في الأمريكتين، يزدهر في المناطق الرطبة ويجمع عندما يُزهَر في الصيف **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية **المكونات** يحتوي زيت التنعج البري الطيار على بوليفون (27-92%) وإيزوبوليفون ومنتول وتربينويدات أخرى. كما يحتوي التنعج البري على مواد مرة وحموض تنك

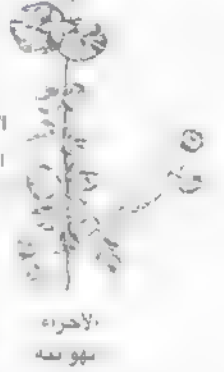
التاريخ والتراث كتب المؤرخ الطبي الإغريقي بلينوس (23-79) أن التنعج البري كان يُعتبر عشبة طبية أفضل من الورد وأنه ينقي الماء الفاسد، وقال معاصره دسقوريدس إن التنعج البري «يحضر على الحيض والولادة»، وفي سنة 1597، كتب جون جيرارد أن «صنع إكليل من التنعج البري ولبسه على الرأس يكون ذا تأثير قوي ضد الدوار وآلام الدوار»، ويُشتق الاسم *pulegium* من كلمة لاتينية تعني البرغوث، ما يشير إلى استخدام التنعج البري الماثور لصد البراغيث

توت الحجال

Mitchella repens (Rubiaceae)
Squaw Vine

الوصف عشبة دائمة الخضرة تملو 30 سم وتشكل خضراً على الأرض لها أوراق دائرية لامعة وساق مزهرة تحمل أزهاراً بيضاء فواحة

وعنبات صغيرة حمراء زاهية
المنبت والزراعة توت الحجال موطنه شرقي الولايات المتحدة ووسطها ينمو في المواقع الجافة من الاحراج، ويجن في اواخر الصيف
الأجزاء المستخدمة الاجزاء الهوائية والعنبات



المكونات يُعتقد أن توت الحجال يحتوي على حموض تنيك وجليكوزيدات وصابونينات
التاريخ والتراث كانت نساء الأمريكيتين المحليين يأخذن قمع توت الحجال لتسريع الولادة وكان يؤخذ بين الحين والآخر لمجموعة من الشكاوى الأخرى، بما في ذلك الأرق والام الرثي وأحتباس السوائل
الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال توت الحجال يستخدم على نطاق واسع للمساعدة في المخاض والولادة، ويعتبر أن له مفعولاً مقوياً للرحم والمبيضين أيضاً ويؤخذ لتسوية الحيض وتفريج دورات الحيض الشديدة وآلام الحيض. ويوصى بهد العشبة أيضاً للحث على در حليب الثدي، لكن يفضل تناول اعشاب أخرى ذات مفعول مماثل مثل الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 84)، تفيد الحملات المتفرحة ولأن توت الحجال عشبة قابضة، فإنها توصف أيضاً للإسهال والتهاب القولون
تنبيه لا تؤخذ أثناء الأشهر الستة الأولى من الحمل

المَقَصُّ الخُلْبِيّ الورق

Momordica charantia (Cucurbitaceae)
Cerasee

الوصف نبتة متسلقة حولية تملو مترين لها أوراق عميقة التلصص وأزهار صفراء وثمار برتقالية إلى صفراء

المنبت والزراعة المقص الخُلْبِيّ الورق موطنه جنوبي آسيا، ويشيع في المناطق المدارية من العالم يجن على مدار السنة
الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار والبذور وزيت البذور

المكونات تحتوي بعض الحسي الورق على ربت ثابت ويبتد شبيه بالإنسولين وجليكوزيدات (مورموردين وكارانين) وقلواني (مورمورديسين)

ومن المعروف أن الببتيد يخفض مستويات السكر في الدم والبول

التاريخ والتراث من الماثور أخذ المقص الخُلْبِيّ الورق في آسيا وإفريقيا وجزر الكاريبي لعلاج عوارض الداء السكري

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الثمرة غير الناضجة بشكل رئيسي لعلاج الداء السكري المتأخر الطهور. والثمرة الناضجة مقوية للمعدة وتحث على الحيض وتستخدم في تركيا لعلاج القروح وتستخدم الثمرة كثيراً في جزر الهند الغربية من أجل الديدان والحصى البولية والحمى ويؤخذ عصير الثمر كمسهل. ويوصف للمفص ويؤخذ مفلي الأوراق لمشكلات الكبد والتهاب القولون، ويمكن وضعه للحالات الجلدية، ويقيد زيت البذور في لام الجروح
الأبحاث اختبرت بذور المقص الخُلْبِيّ الورق كممانع للحمل في الصين في الثمانينيات وتوحي الأبحاث أن النبتة قد تكون مضرّة للكبد. وتخفّض الثمرة بشكل بين مستويات السكر في الدم والبول

الأنواع ذات الصلة توضع بذور مقص الكوشنشين (*M. cochinchinensis*) كلبخة لتفريج الخراجات والبواسير والحنازيرية scrofula وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن معجون البذور قد يفيد الصداف psoriasis والسففة ringworm

تنبيهات المقص الخُلْبِيّ الورق مأمون الاستعمال نسبياً بجرع متدنية، لكن لا يؤخذ لأكثر من 4 أسابيع. لا يؤخذ عند الميل إلى انخفاض مستويات سكر الدم

المونردة المرقطة. نعنخ الخيل

Monarda punctata (Labiatae)
Horsemint

الوصف عشبة معمرة قوية العطر تملو 90 سم لها



المونردة المرقطة تحض بقوة على التعرق وبده الحيص

أوراق رمحية رغبة وأزهار مزدوجة الشعة صفراء مرقطة بالأحمر تنمو في دوائر من أباط الأوراق
المنبت والزراعة المونردة المرقطة موطنها شرقي الولايات المتحدة ووسطها تُجمع عندما تزهر في الصيف والخريف

الأجزاء المستخدمة الاجزاء الهوائية

المكونات تحتوي المونردة المرقطة على زيت طيار مكونة الرئيسي النيمول

التاريخ والتراث أطلق اسم جنس المونردة تكريماً لنيكولاس موند Monardes، وهو طبيب إسباني فصل كتابه في الاعشاب الطبية سنة 1569 الاستخدام الطبي لعدد من نباتات العالم الجديد وقد عرف عن الأمريكيتين المحليين استخدام المونردة المرقطة لعلاج الغثيان والقياء والحض على التعرق عند الإصابة بالزكام وكان يوضع جراحاً كلبخة للتورم والام الرثي

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

المونردة المرقطة بشكل رئيسي من أجل المشاكل الهضمية ومشاكل أعلى الجهاز التنفسي، لأنها تحتوي على زيت طيار قوي وتؤخذ كمنقح لتفريج الغثيان وعسر الهضم وانتفاخ البطن والمغص كما تستخدم أيضاً لخفض الحمى ونزلة الجهاز التنفسي الأعلى وللعشبة مفعول مطهر داخل الصدر، وعندما تؤخذ داخلياً أو توضع خارجياً تخفض الحمى بالحصّ على التعرق. وهي منه قوي للحيض. وعندما توضع المونردة المرقطة خارجياً، تعمل مضادة للتهدج وتساعد في حجب ألم المفاصل الرثيية والتهاب المفصل بزيادة تدفق الدم في المنطقة المصابة، ما يسرع في إزالة السموم
الأنواع ذات الصلة اعتبرت المونردة الأرجوانية (*M. didyma*) في اميركا في القرن التاسع عشر مقوية للأمهات الفتيات، وكانت تعلى للعراس ويُعتقد أنها منظم معتدل للحيض ومنبه للشهية
تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل

البَهَق

Monsonia avata (Geraniaceae)
Monsonia

الوصف نمت عشبية صغيرة ذات سوق متعددة الفروع، وأوراق مستطيلة صغيرة جداً وأزهار بيضاء منفردة أو مزدوجة تشبه أزهار إبره الراعي
المنبت والزراعة البهق موطنه جنوب إفريقيا وناميبيا، ويسمو في ظروف قاحلة. يجمع عندما يبرهو.
الأجزاء المستخدمة الاجزاء الهوائية
الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البهق في جنوبي غرب إفريقيا كعلاج للإسهال والزحار الحاد والمزمن والتهاب القولون التقرحي. وتعمل خصائص البهق القابضة على شد البطنات الداخلية للسبيل المعوي ووقايتها. وبالنظر إلى استخدام البهق الماثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون للنبتة تأثير مضاد للعضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد

الأنواع ذات الصلة البهق وثيق الصلة بأنواع اللقلقي *Pelargonium* وهذه النباتات القابضة، لاسيما اللقلقي المضاد للزحار *P. antidysenterium*، تستخدم أيضاً لعلاج قروح المعدة والزحار

الخس الهندي

Montia perfoliata (Portulacaceae)
Miner's Lettuce

الوصف نبتة حولية تعلق 10 سم، لها أوراق بيضوية حادة (زوج يغلف الساق) وأزهار بيضاء خماسية البتلات

المنبث والزراعة الخس الهندي موطنه غربي أمريكا الشمالية، وقد وُثِن في المناطق المعتدلة من العالم. وبخاصة في أستراليا. تزدهر النبتة في التربة الرملية الحمضية. يُجمع عموماً من البرية قبل فترة الإزهار وفي أثنائها. ويُزرع أيضاً كأحد أنواع الخضر



الخس الهندي ربما انتشر في أنحاء العالم عن طريق عمال المناجم المتجولين

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية

المكونات الخس الهندي عني

بفيتامين C

التاريخ والتراث كان الخس الهندي من الخضر المتوفرة بكثرة للسلطة على الساحل الغربي لأمريكا، ويرجع أنها اكتسبت اسمها الإنكليزية من الهجمة على الذهب في كاليفورنيا سنة 1849 وربما حمل المعدنون المتجولون النبتة معهم لاحقاً إلى أستراليا، حيث تشيع اليوم

الأفعال والاستخدامات الطبية إلى جانب قيمة الخس الهندي كخضرة مغذية، يمكن تناوله كمقوٍ وبيعي منغش ومدّر فعال للبول، على غرار البقلة الزهراء (*Portulaca oleracea*، ص 253) الوثيقة الصلة

التوت الصيني

Morinda officinalis (Rubiaceae)
Ba Ji Tian

الوصف نبتة معبلة ذات أزهار بيضاء وجذر يعطي صلباً أصفر

المنبث والزراعة التوت الصيني موطنه الصين ويزرع في مقاطعات غوانغ دونغ وغوانكسي وفوجيان. يُقْلَع الجذر في أوائل الربيع

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي التوت الصيني على المورندين وفيتامين C

التاريخ والتراث أقدم السجلات حول استخدام التوت الصيني هي «تحفة المزارع الإلهية» الموضوعة في القرن الميلادي الأول

الأفعال والاستخدامات الطبية التوت الصيني الحريف والحلو المذاق عشبة صينية هامة إنه مقوٍ للكلى لذا يقوّي «اليانغ». ويستخدم أيضاً كمقوٍ جنسي يعالج العانة والعدب المبكر عند الرجال والعقم عند الرجال والنساء على السواء. فضلاً عن مجموعة من الحالات الأخرى التي ترتبط بالهرمونات في الغالب، مثل عدم انتظام دورة الحيض. ويوصف التوت الصيني أيضاً للحالات التي تؤثر على أسفل الظهر أو منطقة الحوض، بما في ذلك الألم والركام والضعف البولي، وبخاصة تكرار التبول أو السلس

التوت الأبيض، توت القز

Morus alba (Moraceae)
White Mulberry

الوصف شجرة معبلة تعلق نحو 15 متراً لها أوراق

مستنة وأزهار في فريرات وعنبات بيضاء

المنبث والزراعة التوت الأبيض موطنه الصين، ويزرع في كل أنحاء العالم كنبلة للزينة في الحدائق تُقْلَع الأوراق في أواخر الخريف والفصينات في أوائل الصيف والعنبات عندما تنضج في الصيف، ويُقْلَع الجذر في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والفصينات والثمر ولحاء الجذر



أسوت الأبيض
مربى لعدب
-ور-أف

المكونات تحتوي الأوراق على فلافونيات وأنتوسيانينات وأرتوكابين ويحتوي الثمر على فيتامينات A و B1 و B2 و C

التاريخ والتراث يُزرع التوت الأبيض منذ أكثر من 5000 سنة من أجل أوراقه، وهي الغذاء المفضل لدود القز. ويستخدم برار دود القز في الطب الصيني لعلاج القاء

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق التوت الأبيض مقشعة تحض على إرخاء النزلة ولغظها بالسعال. وتوصف في الصين كعلاج للسعال وتؤخذ الأوراق أيضاً لعلاج الحمى وتقرح العيون والتهابها والتهاب الحلق والصداع والدوار والدوام. عصير الثمر منقظ ومقوٍ، ولطالما استخدم كسائل للغرغرة وغسول للفم. ويمكن استخدام لحاء الجذر لآلام الأسنان، ويُعتبر سلساً وتُعطى خلاصة من الأوراق بالحقن من أجل داء الفيل وتستخدم الفصينات لمكافحة فرط احتباس السوائل وآلم المفاصل. ويؤخذ الثمر للوقاية من ابيضاض الشعر المبكر ولعلاج الدوام والطنين وزيفان البصر والأرق

الأنواع ذات الصلة يزرع التوت الأسود (*M. nigra*)، وموطنه إيران، لثمره الأحمر الغامق حلو المذاق.

الكاري باتا

Murraya koenigii (Rutaceae)
Curry Patta

الوصف جنبنة أو شجرة عطرية معبلة تعلق 6 أمتار لها أوراق قوية الرائحة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات سوداء

المنبث والزراعة الكاري باتا موطنه الغابات شبه المدارية في كثير من أنحاء جنوبي آسيا ويزرع على نطاق واسع في الهند من أجل أوراقه

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات

المكونات يحتوي الكاري باتا على غليكوزيد (كويينجين) وزيت طيار وحموض ثنك.

التاريخ والتراث الكاري بات منك شائع في الطعام الهندي

الأفعال والاستخدامات الطبية تُؤخذ أوراق الكاري باتا لإفرازات الهضمية وتفرغ الغشاش وعسر الهضم والقيء كما أنها تعالج الإسهال والزحار وتعتبر الأوراق في الهند مقوية للشعر ويعتقد أنها تقي من الشيب. ويمكن استخدامها أيضاً كلبخة للحروق والجروح. ويمكن مزج عصير العنبات مع عصير الليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantifolia*) ووضعها على لسعات الحشرات ومقساتها لتلطيفها

الأنواع ذات الصلة تؤخذ أوراق الياسمين البرتقالي (*M. paniculata*) الشديدة المرارة لعلاج النزلة وحفظ الحمى بزيادة التعرق. وتستخدم في الصين للمساعدة في تسريع الولادة

الموز

Musa spp. (Musaceae)
Banana, Plantain

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تشبه النخيل وتعلو 9 أمتار. لها أوراق خضراء لامعة كبيرة وسوق مزهرة معلقة وأقراط من الثمر الأخضر الذي يصفر عند صوجه

المنبت والزراعة أنواع الموز موطنها الهند وجنوبي شرق آسيا، ويُزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية. تُقطف الثمار عامة غير ناضجة ثم تترك لتتضخ، وتُجمع الأوراق عند الحاجة



الموز يُقطف قبل نضجه، وهو علاج مفيد للإسهال الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق والجذور

التاريخ والفرات ثمرة الموز اللذيذة ذات القيمة الغذائية العالية هي حصيلة البستنة المتأنيئة التي ترجع أصولها إلى النباتات البرية في أزمنة ما قبل التاريخ

الأفعال والاستخدامات الطبية الموز غير الناضج قابض ويُستخدم لعلاج الإسهال. وتجفف أوراق الموز ويُصنع منها شراب يُستخدم على نطاق واسع في كوبا لعلاج السعال والحالات الصدرية مثل التهاب القصبات. الجذر قابض قوي يعطى لوقف لفظ الدم بالسعال

الشَّمْعِيَّة. الميريقة

Myrica cerifera (Myricaceae)
Bayberry

الوصف جنبية أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار لها أوراق رفيعة وأزهار صغيرة صفراء في عُريّات وعُغات رمادية شمعية

المنبت والزراعة توجد الشمعية في المناطق الساحلية من شرقي الولايات المتحدة وجنوبها، حتى ولاية تكساس غرباً يُجمع لحاء الجذر في الخريف أو

الجزء المستخدم لحاء الجذر

المكوّنات تحتوي الشمعية على ثلاثيّات تربين (بما في ذلك التراكسيرونول والتراكسيرون والميريستون والميريكايدول) وفلافونيات وحامض تنيك وفينولات وراتينجات وصمغ. للميريكايدول تأثير معتدل على مستويات البوتاسيوم والصوديوم. والميريستين مضاد للجراثيم

التاريخ والفرات امتدح المستوطنون في أميركا الشمالية الفوائد الطبية للشمعية. وتقول رواية سنة 1737 إن النبتة «تطرد الريح وتحفّ كل أنواع الألم الناتج عن البرد، لذا فهي مفيدة للمفص والشلل والاختلاج والصرع، وكثير من الاضطرابات الأخرى» وقد أدرج لحاء الجذر في كتيّب الوصفات القومي الأميركي بين سنتي 1916 و 1936

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم الشمعية لزيادة دوران الدم وتنبيه التعرق والتصدّي للمدوي الجرثومية. وتساعد هذه العشبة في علاج الزكام والإنفلونزا والسعال والتهاب الحلق وتفيد في تقوية المقاومة للعدوى وشد الاغشية المحاطية وتجفيفها ويفيد النقيع اللثة الإسفنجية، ويستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق وتفيد الخاصية القابضة للشمعية متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون المخاطي. ويمكن أن يساعد النقيع في علاج فرط التصريف المهبل. وقد تستخدم عجينة لحاء الجذر المسحوق خارجياً للفروخ

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل

بلسم البيرو

Myroxylon pereirae syn. M.
balsamum var. pereirae (Leguminosae)
Peruvian Balsam

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً، لها لحاء رمادي وأوراق مركبة منقطة بغدد زيتية و زهر بيضاء تشبه أزهار البازيلا وقرون بذور صفراء

المنبت والزراعة بلسم البيرو موطنه أميركا الوسطى وينمو في البرية في الغابات المدارية. يُزرع في أميركا الجنوبية والهند يؤخذ الراتينج الزيتي (البلسم) من شقوق في اللحاء

الجزء المستخدم الراتينج الزيتي

المكوّنات يحتوي الراتينج الزيتي على 50-65% ريبا طياراً (بغريل البنزويت وبنزيل السينامات بشكل رئيسي) وراتينجات

الأفعال والاستخدامات الطبية بلسم البيرو مضهر قوي ويسبب تصحيح الأنسجة التالفة شيع استخدامه داخلياً كمقشع ودواء مضاد للنزلة لعلاج التهاب القصبات والنفّاخ emphysema والربو القصبي ويمكن أن يؤخذ أيضاً لعلاج التهاب الحلق والإسهال. ويوضع البلسم خارجياً على الإصابات الجلدية

الأنواع ذات الصلة يستخدم البلسم المستخرج من أنواع مماثلة لتفريغ الحمى والزكام

تنبيه قد يسبب بلسم البيرو ردود فعل أرجية على الجلد

الأس الجوّي. الحبلّاس

Myrtus communis (Myrtaceae)
Myrtle

الوصف جنبية دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء وعُغات سوداء إلى أرجوانية

المنبت والزراعة الأس الجوّي موطنه منطقة البحر المتوسط ويُزرع لزيت العطري. تُجمع الأوراق في الربيع

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري

المكوّنات يحتوي الأس الجوّي على حموض تنيك وفلافونيات وزيت طيار (ألفا بينول والسينيول والميرتنول بشكل رئيسي)

التاريخ والفرات في اليونان القديمة، كان الأس مكرساً لأفروديت، إلهة الحب. وكانت العرائس تتكلل بأوراق الأس

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الأس الجوّي قابضة ومقوية ومطهرة يمكن أن تستخدم خارجياً للام الجروح أو داخلياً لعلاج اضطرابات الجهازين الهضمي والبولي. الزيت العطري مطهر ومضاد للزلة، ويستخدم لعلاج العلل الصدرية

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بعد استشارة اختصاصي



الأس الجوّي وصفه
أطبيب الإغريقي
«سقوريدس» بأنه
«صديق للمعدة».

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات يحتوي التبغ على قلوانيات (لاسيما النيكوتين) وزيت طيار، النيكوتين منبه وإدماني

التاريخ والتراث انقسمت الآراء بشأن التدخين

بشكل جاد في انكلترا، حتى في القرن السابع عشر

وقد حاول الملك جيمس الأول حظره دون نجاح

باعتباره «عادة تعافها العيون وتمقتها الأنوف وتضر

العقول (وتتشكل) خطراً على الرثتين». وفي أميركا

الوسطى، كان شعب المايا يصف التبغ كعلاج للربو

والاختلاج ومرض الجلد وقد استُخدم التبغ كجزء من

الطقوس الدينية في كثير من التقاليد الحضارية عند

الأمريكيين المحليين

الأفعال والاستخدامات الطبية لم يعد التبغ

يستخدم طبياً، ويُصنع من الأوراق مبيد جيد

للحشرات، لكن يجب تجنب استخدامه خارجياً لأن

الجلد يمتص النيكوتين بسهولة

تنبيه يجب ألا يؤخذ التبغ بأي شكل من الأشكال

حشيشة الهر تساعد في
خفض الحمى بالحمض
على التعرق بقوة



الأعشاب الطبية

الإيرلندية «تحدث على التبول

وتطرد الطفل المليص وتفتح

انسدادات الرئتين والرحم،

كما أنها جيدة للكدمات

الداخلية وضيق النفس». وحشيشة الهر تأثير منبه على

أقطط

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الهر تقر

المعدة وهي مرَكِّنة وخافضة للحمى لأنها تحدث على

التعرق. إن طعم العشبة المستساغ ومفعولها المعتدل

يجعلها مناسبة للزكام والانفلونزا والحمى عند الأطفال،

وبخاصة عندما تمزج مع البيلسان الأسود (*Sambucus*

nigra، ص 131) وتُحلى بالعسل. وحشيشة الهر

مضادة لانتفاخ البطن وتساعد في تفريغ عسر الهضم

والمفص، كما أن العشبة مفيدة لعلاج الصداع المتعلق

بالمشكلات الهضمية. وتقيد الصبغة كحميف احتكاكي

للرثية (الروماتيزم) والتهام المفصل، ويمكن أن يُصنع

منها مرهم لعلاج البواسير

الاستخدام الذاتي العدواني الهضمية، ص 305.

التبغ المعروف

Nicotiana tabacum (Solanaceae)

Tobacco

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول تملو مترًا واحدًا

لها ساق منتصب وأوراق بيضوية كبيرة وأزهار بيضاء

أو قرنفلية

المنبت والزراعة التبغ موطنه أميركا المدارية،

ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، من أجل تدخين التبغ

بشكل رئيسي وكمصدر لمبيد حشري أيضاً. تجمع

الأوراق من أجل التدخين وتجفف وتعالج

قُرّة العين

Nasturtium officinale (Cruciferae)

Watercress

الوصف نبتة معمرة زاحفة تملو 60 سم، لها أوراق

مرَكِّنة وسنابل من الأزهار البيضاء رباعية المتلات

وقرون صغيرة شبيهة بالمنجل.

المنبت والزراعة توجد قُرّة العين في المناطق

المعتدلة من العالم، وتزدهر في المياه العذبة الجارية أو

بقربها تُزرع على نطاق واسع كعشبة للسلطة، مع أنها

تشيع في البرية. ويفضل جمع قُرّة العين قبل أن تزدهر

في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي قُرّة العين على فيتامينات A و B1

و B2 و C و E ومعادن (لاسيما اليود والحديد

والفسفور)

التاريخ والتراث لطالما حظيت قُرّة العين بتقدير

كغذاء ونبتة طبية. ويقال إن الإغريق كانوا ينصحون

الأحمق بكل قُرّة العين لأنها تساعد في شفاء

اضطرابات الدماغ وقد نسب زينوكون، وهو قائد

عسكري يوناني من القرن الخامس قبل الميلاد، فضائل

أخرى إليها، ناصحاً الفُرس بإطعامها إلى أطفالهم لتنمية

قوتهم. وفي الطب الشعبي الأوروبي، تعتبر قُرّة العين

«منظفة للدم» بشكل أساسي، وكانت تستخدم في

الأزمة القديمة كمقوٍ ربيعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية قُرّة العين مصدر

قيم للفيتامينات وعشبة مضادة للسموم، ومحتواها

العالي من الفيتامين C والمعادن يجعلها دواء قيماً

للأمراض المزمنة على وجه الخصوص. ويُعتقد أن

النسبة تنه الشهية وتفرّج عسر الهضم، وتساعد في

حالات التهاب القصبات المزمن (وخاصة عندما يكون

إنتاج المخاط مفرطاً)، وأنها منبهة على العموم، وتعمل

كمدرّ قوي للبول

حشيشة الهر، قَطْرَم الهرّ

Nepeta catatria (Labiatae)

Catnip

الوصف عشبة معمرة عطرية زُغية تملو مترًا واحدًا

لها أوراق قلبية خضراء إلى رمادية ودوّارات من

الأزهار البيضاء المنقطة بالأرجواني

المنبت والزراعة حشيشة الهرّ موطنها أوروبا، وقد

وُطئت في أميركا الشمالية. تنمو على جوانب الطرق في

الاماكن الجافة وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع 1500

متر. تُجمع حشيشة الهرّ في الصيف والخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي حشيشة الهر على إيريدييدات

وحموض ثنّيك وزيت طيار (يشتمل بشكل رئيسي على

ألفا وبيتا النيتيلاكثون والسيترنول والجيرانيول)

التاريخ والتراث كتب كيوج K'Eogh في كتاب

damascena بديلاً لبذور الحبة السوداء

(*N. damascena*)

الكبانغ هو

Notopterygium incisum (Umbelliferae)
Qiang Huo

الوصف عضو في فصيلة الجزر ذو ساق منتصبه قاسية وأوراق عميقة القطع وأزهار في عناقيد كثيفة **المنبت والزراعة** الكبانغ هو موطنه وسط الصين وغربها يُقَلَع الجذر في الربيع أو الخريف **الجزء المستخدم الجذر** **المكونات** يحتوي الكبانغ هو على زيت طيار يضم ريت الانجليكا

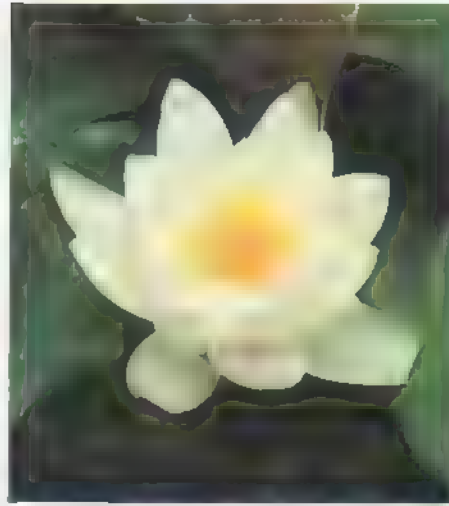
التاريخ والتراث استخدم الكبانغ هو في الصين منذ القرن الثاني قبل الميلاد على الأقل وقد ورد في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول **الأفعال والاستخدامات الطبية** يؤخذ الكبانغ هو بشكل رئيسي للزكام والحمى والصداع والأوجاع العامة والتوَعَك وهذه العشبة مدفنة وحريفة تحت على التعرق وتوصف أيضاً لآلم العنق والظهر **تنبيه** قد يسبب الكبانغ هو القياء بجرعات إذا أخذ بجرعات عالية

النِيلُوفَر الأبيض

Nymphaea alba (Nymphaeaceae)
White Water Lily

الوصف نبتة مائية معمّرة ذات جذور عميقة وأوراق صفحية على سوق أسطوانية وأزهار بيضاء كبيرة المتلات مشوبة أحياناً بالقرنفلي **المنبت والزراعة** النيلوفر الأبيض موطنه أوروبا ويوجد في البرك وفي المياه الراكدة في البحيرات والأنهار والأقنية. يُجمع الجذور في الخريف **الأجزاء المستخدمة** الجذور والأزهار **المكونات** يحتوي الجذور على قلوانيات (نيمفاين ونوفارين) وراتينج وجليكوزيدات وحموض تنيك **التاريخ والتراث** وفقاً للعشاب نيكولاس كلبيير من القرن السابع عشر «تبرد الأوراق كل التهابات وكذلك الأزهار، إما عن طريق الشراب وإما المرّبي الشراب مفيد جداً في جلب الراحة وتهدة أعصاب الغاضبين عن طريق تبريد اعتلال الرأس،

الأفعال والاستخدامات الطبية جذور النيلوفر الأبيض قابض ومطهر يعالج مقلية الزحار والإسهال الناتج عن متلازمة الأمعاء الهيجية. يستخدم النيلوفر الأبيض لعلاج النزلة القصبية وآلم الكلى، ويؤخذ كسائل غرغرة لالتهاب الحلق ويمكن أن يُستخدم الجذور لصنع نظول للتقرّح المهبلي والتصرّيف المهبلي، أو لصنع لبخة -مزجه غالباً مع الدرّدار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) أو الكتّان الشائع (*Linum usitatissimum*، ص 226) من أجل الحبوب والخراجات. وتشتهر أزهار النيلوفر الأبيض بأنها



النيلوفر الأبيض أزهاره مركّنة تهدئ التوتر العصبي والقلق

تخفف الشهوة الجنسية وتأثيرها المهدئ والمركز للجهاز العصبي يجعلها مفيدة في علاج الأرق والقلق والاضطرابات المشابهة **الأبحاث** توحي الدراسات بأن النيلوفر الأبيض قد يكون، كما يزعم، مضعفا للشهوة الجنسية وقد وجد أن النبتة تخفض ضغط الدم عند الحيوانات **الأنواع ذات الصلة** النيلوفر العطر (*N. odorata*) نبتة أميركية وثيقة الصلة تستخدم لغايات مماثلة ويستخدم جذور النيلوفر الأبيض المصري (*N. lotus*)، وموطنه إفريقيا وآسيا المداريتان، طبياً منذ أقدم الأزمنة، ويؤخذ لعسر الهضم والزحار والمشكلات المعدية المعوية الأخرى

الحَبَق المعروف، الحَبَق الهندي

Ocimum basilicum (Labiatae)
Sweet Basil, Basil

الوصف نبتة حولية قويّة العطر تملو 50 سم لها أوراق بيضوية لامعة وساق مربعة وأزهار بيضاء صغيرة في دوائر **المنبت والزراعة** ربما تكون الهد موطن الحبق المعروف، ويزرع اليوم أكثر من 150 ضرباً من الحبق في كل أنحاء العالم لنكهته المميزة وزيته العطري وتُجمع الأوراق والرؤوس المرهرة عندما تزهر النبتة **الأجزاء المستخدمة** الأوراق والرؤوس المزهرة والزيت العطري **المكونات** يحتوي الحبق المعروف على زيت طيار (نحو 1%) يتكوّن بشكل رئيسي من اللينالول والميتيل إلى جانب مقادير صغيرة من سينامات الميتيل والسينيول وغيرها من التربينات

التاريخ والتراث في كتاب «المواد الطبية الموضوع

في القرن الميلادي الأول، يصف الطبيب الإغريقي دسقوريدس الاعتقاد الإفرقي بأن أكل الحبق المعروف يهدئ آلام الذي تسببه لدغة العقرب، وكانت النبتة تستخدم في زمن الرومان لتفريج انتفاخ البطن ومجابهة التسمّم وكمدّر للمول ومنبه لدرّ حليب الثدي **الأفعال والاستخدامات الطبية** يعمل الحبق المعروف على الجهازين الهضمي والعصبي بشكل رئيسي فيحفّ انتفاخ البطن وتشنجات المعدة والمغص وعسر الهضم، ويمكن أن يؤخذ لتجنّب الغثيان والقيء أو تقرّجها والمساعدة في قتل الديدان المعوية. وللحبق المعروف مفعول مركّز معتدل، حيث يفيد في علاج التهيج العصبي والاكتئاب والقلق وصعوبة النوم. ويمكن أن يؤخذ أيضاً للصرع والشقيقة والشاهوق. ومن الماثور أخذ النبتة لزيادة درّ حليب الثدي وعندما توضع أوراق الحبق خارجياً، تعمل كطارد للحشرات ويُقرّج العصير المستخرج من الأوراق لسعات الحشرات ولدغاتها وللحبق المعروف مفعول مثبت مضاد للحراثيم **الأنواع ذات الصلة** انظر أيضاً حبق الرهبان (*Ocimum sanctum*، ص 114) وللريحان (*Ocimum basilicum* var. *minimum*) مفعول الحبق المعروف، ويستخدم لتفريج آلم المغص المعوي وانتفاخ البطن **تنبيه** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً **الاستخدام الذاتي** العضات والدغات الثانوية **الوقورات**، ص 303



الحبق المعروف عشبة مركّنة معتدلة ذات خصائص مضادّة للحراثيم

الأخدرية المحولة

Oenothera biennis (Onagraceae)
Evening Primrose

الوصف عشبة ثنائية الحول تعلق 20 سم لها سوق مبقعة بالأحمر وأوراق رمحية متفخضة وأزهار صفراء رباحية البتلات وعلقيات مستطيلة

المنبت والزراعة الأخدرية المحولة موطنها اميركا الشمالية ويشيع وجودها اليوم في كثير من المناطق المعتدلة حول العالم تزدهر في الأراضي البور وبخاصة في الكثبان والتربة الرملية وتزرع الأخدرية تجارياً من أجل زيت بذورها



الأجزاء المستخدمة الأوراق ولحاء الساق والأزهار وزيت البذر

المكونات زيت الأخدرية المحولة غني بالحموض الدهنية الأساسية، لاسيما مقرون حمض اللينولييك (نحو 70%) ومقرون حمض الغاما لينولييك (نحو 9%) ويتوقف مفعوله على حمض الغاما لينولييك وهو طليعة البروستاغلاندين E1 وغالباً ما يمزج الزيت مع الفيتامين E للحؤول دون الأكسدة

الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار الأخدرية وأوراقها ولحاء ساقها خصائص مركبة وقابضة وقد استخدمت الأجزاء الثلاثة في علاج الشاهوق وتؤخذ الأخدرية أيضاً للمشكلات الهضمية والربو، كما تستخدم كلبحة لتخفيف إزعاج الاضطرابات الرثية ويفيد الزيت الذي يوضع خارجياً في علاج الإكزيمة وحالات جلدية مستحكة أخرى وإيلام الثدي وعندما يؤخذ الزيت داخلياً، يؤثر في خفض ضغط الدم وفي الحؤول دون تلاتن (تكتل) (اللويحات) ويشيع اليوم أخذ الزيت للمشكلات السابقة للحيض، بما في ذلك التوترو والانتفاخ البطني وقد يفيد التصلب المتعدد من العلاج الداخلي بالزيت وكذلك التهاب المفصل الرثي والعرج المتقطع (آلم شبيه بالمفص في الرجل) ومشكلات أخرى تتعلق بدوران الدم

تنبيه لا تؤخذ الأخدرية عند الإصابة بالصرع

الزيتون

Olea europaea (Oleaceae)
Olive

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلق 10 أمتار، لها جذع عميق الأخاديد وأوراق صغيرة جلدية وعناقيد من الأزهار البيضاء المخضرة وثمره خضراء تنضج فتسود

المنبت والزراعة تنمو أشجار الزيتون في البرية في منطقة البحر المتوسط وتزرع في بلدان البحر المتوسط وفي مناطق ذات مناخ مشابه في الأمريكتين ويمكن جمع الأوراق على مدار السنة، والثمر في أواخر الصيف. ويعتقد أن أوراق الأشجار البرية تحتوي على تركيزات أعلى من المواد الفعالة

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبريت

المكونات تحتوي أوراق الزيتون على الأولوروبين والأولي أستروول واللينين ويحتوي زيت الزيتون على 75% من حمض الأولينيك، وهو حمض دهني أحادي التشبع

التاريخ والتراث لعل الزيتون زرع لأول مرة في حرمه خريت نحو سنة 3500 قبل الميلاد وترتبط بالشجرة كثير من المعاني الرمزية فمصر الزيتون شعار للسلام والأوراق كانت تكلل الفانزين في الألعاب الأولمبية القديمة وقد استخدمت الأوراق منذ ذلك الحين لتنظيف الجروح. واستخدم الزيت في طقوس المسح بالزيت في بعض الأديان

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الزيتون تخفف ضغط الدم وتساعد في تحسين وظيفة جهاز الدوران كما أنها مدرة معتدلة للبول ويمكن أن تستخدم لعلاج حالات مثل التهاب المثانة والزيت مغذ ويحسن توازن الدهون في الدم. ومن الماثور أخذه مع عصير الليمون الحامض بجرع ملاعق صغيرة لعلاج حصى المرارة وللزيت مفعول وقائي عام للجهاز الهضمي، وهو مفيد للجلد الجاف كما أنه ناقل جيد للزيوت العطرية، رغم أنه لزج

الأبحاث بينت التجارب السريرية أن أوراق الزيتون تحفض ضغط الدم

استخدامات ذاتية خبز الرأس. ص 318 علامات التمعدن. ص 317



الزيتون لا يزال يحدد في كثير من البساتين بالطرق التي كانت سائدة منذ قرون

الشبرق الشائك، اللتين الشائك
Ononis spinosa (Leguminosae)
Spiny Restharrow

الوصف نبتة معمرة شائكة ذات أوراق تضم ثلاث وريقات وأزهار قرنفلية زاهية وقرون صغيرة

المنبت والزراعة سنة أوروبية شائعة نسبياً، تزدهر في الأراضي العشبية الجافة وعلى جوانب الممرات

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي جذر الشبرق الشائك على فينولات ولكتينات وثلاثيات التريبونيد وريت طيار (ينكسر بشكل رئيسي من الأيتول المعروق) محتوى الجذر من الزيت الطيار مدر للبول فيما محتواه من الريت غير الطيار مضاد لإدرار البول ولمغلي الجذر مفعول مضاد لإدرار البول، إذ يفقد الزيت الطيار في البخار إذا كان در البول هو التأثير المطلوب. يرخد نقيع الجذر

التاريخ والتراث كان تأثير الشبرق الشائك المدر للبول معروفاً في اليونان القديمة

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر مدرّاً للبول وللحوول دون تكون حصى الكلى والمثانة ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي، بما في ذلك الحصى والمفرس والتهاب المثانة ولفرط احتباس السوائل، يفصل أخذ الشبرق الشائك كعلاج قصير الأجل على شكل نقيع

الجلاب الهندي

Operculina turpethum (Convolvulaceae)
Turpeth

الوصف نبتة متسلقة مجدولة ذات جذور عسقلية بيضاء وأوراق مستطيلة وعناقيد من الأزهار القمعية وثمار دائرية

المنبت والزراعة الجلاب الهندي موطنه الهند ويوجد اليوم في المناطق المدارية من العالم يقلع الحذر على مدار السنة

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي جذر الجلاب الهندي على راتنج التوربيثين (4% تقريباً) وريت طيار

التاريخ والتراث استخدم الجلاب الهندي منذ عدة آلاف من السنين كمسهل في الطب الأيورفيدي

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر بشكل رئيسي بجرع صغيرة لإخلاء الأمعاء يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الحلاب المخزني (*Pomoea purga*، ص 222) رغم أن مفعوله أبطأ وأقل قوة ويجب توخي الحذر عند أخذ الجلاب الهندي ومزجه مع أعشاب تخفف ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن. مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) ويوصف الجلاب الهندي في الطب الأيورفيدي مع الجذر المر (*Picrorrhiza kurroa*، ص 246)

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي لا يؤخذ أثناء حمل

الصبار المعروف، صبار الهند

Opuntia ficus-indica (cactaceae)

Prickly Pear

الوصف صبار معمر يعلو 3 أمتار. له سوق ملوقية كبيرة تغطيها الأشواك وأزهار صفراء جميلة وثمر أرجواني دائري.

المنبت والزراعة الصبار المعروف موطنه المكسيك، وقد وُطن في المناطق شبه

المدارية حول العالم. تجمع

الثمار عند نضجها، والسوق

عندما تدعو الحاجة

الأجزاء المستخدمة

الأزهار والثمار والسوق

المكونات تحتوي ثمرة

الصبار على ثلثا وسكريات

وفيتامين C وحموض فاكهة

أخرى، وتحتوي الأزهار على فلافونويد

التاريخ والتراث تستخدم ثمرة الصبار المعروف

لصنع مربى ومشروب كحولي في المكسيك. وترتبط

السوق المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير

إسعاف أولي

الأفعال والاستخدامات الطبية أزهار الصبار

المعروف قابضة وتخفف النزف وتستخدم لمشكلات

السبيل المعدي المعوي، لاسيما الإسهال والتهاب

القولون ومتلازمة الأمعاء الهيجية. وتستخدم الأزهار

أيضاً لعلاج تضخم غدة البروستات. والثمرة مغذية

السَّحْلَب الذَّكْر، السَّحْلَب الأَرْجَوَانِي

Orchis mascula (Orchidaceae)

Purple Orchid, Salep

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. غالباً ما تكون

أوراقها الرفيعة مبقعة بالأسود إلى الأرجواني. وتحمل

السوق المزهرة أزهاراً أرجوانية أو قرنفلية إلى

أرجوانية. لها جذران عسقوليان أحدهما أكبر من الآخر

المنبت والزراعة السحلب الذكر موطنه أوروبا

والشرق الأوسط وشمال إفريقيا. يشيع وجوده في

الفسحات في الأجراف والأعاص والمراعي. يجمع

العسقول ويجفف في الحريف.

الجزء المستخدم العسقول

المكونات يحتوي السحلب الذكر على 48% تقريباً

من اللثا

التاريخ والتراث استخدمت أنواع كثيرة من السحلب

طبياً منذ القدم. وقد ذكر الطبيب الإغريقي دسقوريدس

السحلب الذكر في القرن الميلادي الأول. وكان جذراه

العسقوليان يؤكلان كنوع من الخضار. وتقول الحكمة

الشعبية إن الحامل التي تاكل أكبر العسقولين تلد ذكراً.

وكانت النسوة في تيسالونيا باليونان يأكلن العساقيل

لزيادة شهوتهن الجنسية

الأفعال والاستخدامات الطبية

ينتقل إلى

السحلب الذكر اليوم كأحد الخضار المفذية التي تشبه

إلى حد ما البطاطا (*Solanum tuberosum*)، ص 269).

وكان يعتقد سابقاً أنه مقو للمياه، ويقتصر استخدامه

الطبي الحالي عامة على علاج الإسهال والسبيل المعدي

المعوي المتهيج عند الأطفال

المردقوش البستاني

Origanum majorana syn. *Majorana*

hortensis (Labiatae)

Sweet Marjoram

الوصف نبتة معمرة خشبية تعلو 50 سم. لها أوراق

بيضوية عطرية وأزهار بيضاء إلى قرنفلية تبرز من

أباط الأوراق العليا

المنبت والزراعة المردقوش البستاني موطنه

البلدان المعتلة على البحر المتوسط. ويُزرع كثيراً

كعشبة للطهي ولزيت العطري

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت

العطري

المكونات يحتوي المردقوش البستاني على نحو

3% من الزيت الطيار (يتكوّن من هيدرات السابينين

والسابينين واللينالول والكارفاكرول وتربينات أخرى)

والفلافونيدات وحمض الكافيينك وحمض الروزمارينيك

وثلاثيات التربينويد.

التاريخ والتراث في سنة 1597، أورد العشاب جون

جيرارد هذا التقييم «المردقوش البستاني علاج

لامراض الدماغ والراس الناتجة عن البرد ويؤخذ وفق

ما ترغب، عندما يستنشق يحدّث على العطاس ويطرّد

الكثير من البلغم. وعندما يمضغ في الفم يخفّف من ألم

الأسنان»

الأفعال والاستخدامات الطبية

المردقوش البستاني كعشبة طهيية بشكل رئيسي،

لكنه مفيد طبياً أيضاً نظراً لخصائصه المبهية

والمصادة للتشنج. وعلى غرار المردقوش البري (*O.*

vulgare، انظر المدخل التالي)، يعالج انتفاخ البطن

واسمعص والمشكلات التنفسية، لكن يبدو

أن له تأثيراً أقوى على الجهاز العصبي

من تأثير قريبه البري والمردقوش

البستاني مقو عام يساعد في تفريغ

القلق والصداع والقلق. ويُعتقد أيضاً أن

العشبة تُحفّض الشهوة الجنسية

تنبيهات لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. لا

يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

المردقوش البري

Origanum vulgare (Labiatae)

Wild Marjoram

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو 80 سم. لها سوق

مربعة حمراء وأوراق إهليلجية وعناقيد من الأزهار

القرنفلية الغامقة

المنبت والزراعة

المردقوش البري موطنه أوروبا،

ووطن في الشرق الأوسط. يزدهر في القرية الطيشورية

القريبة من البحر، وتجمع عندما تزهر في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت

العطري

المكونات يحتوي المردقوش البري على زيت طيار

(يضم الكارفاكرول والتيمول وبيتا البياولين

والكاريوهولين واللينالول واليورينول)، وحموض نيك

وراتينج وستيرولات وفلافونيات والكارفاكرول

والتيمول مضادان للجراثيم والفطر

التاريخ والتراث استخدم الإغريق المردقوش البري

على نطاق واسع، وكان له دور أكثر أهمية في الطب من

المردقوش البستاني (*O. majorana*). انظر المدخل

السابق). وفي القرن الثامن عشر، وصف العشاب كيوغ

K'Eogh المردقوش البري بأنه ذو «طبيعة حارة وجافة

وهو جيد لآلام المعدة والقلب ومفيد أيضاً للسعال وذات

الجنب وانسدادات الرئتين والرحم، كما أنه يريح الراس

والأعصاب.

الأفعال والاستخدامات الطبية

المردقوش البري في تفريغ انتفاخ البطن وينبه تدفق

الصفراء. ولأنه مطهر قوي، يمكن أخذه لعلاج الحالات

التنفسية مثل السعال والتهاب اللوزتين والتهاب

القصبات والربو. ويعتبر أيضاً من الأعشاب الحاضرة

على العيش. ويمكن وضع الزيت المخفف على

الأسنان والمفاصل المؤلمة.



زيت المردقوش البري معطري، المحمف جيداً علاج م ذو
لأم الاسنان

عشبة مقوية تدعم وظيفة الغدد الكظرية، لاسيما إنتاج الستيرويدات القشرية والهرمونات الجنسية الذكرية وتساعد أرالية الجنسنغ الظهري أيضاً في تحسين تدفق الدم عبر الشرايين الإكليلية، ومن ثم تستخدم كعلاج لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة وتعالج أرالية الجنسنغ الظهري أي نوع تقريباً من النزيف الداخلي. ويمكن وضعه خارجياً كلبخة للمساعدة في تسريع التئام الجروح والكدمات **الأبحاث** أكدت الدراسات السريرية سمعة أرالية الجنسنغ الظهري القديمة كمرقء، بل عرفه فقد أشارت تجربة صينية إلى أن العشبة تسرع تخثر الدم. كما ربطت تجربة أخرى أجريت في الصين العشبة بالتحسّنات الإيجابية في الدوران الإكليلي، وتقليل أعراض الذبحة وخفض مستويات ضغط الدم **تنبيه** لا تؤخذ أثناء الحمل

الأرالية خماسية الورق

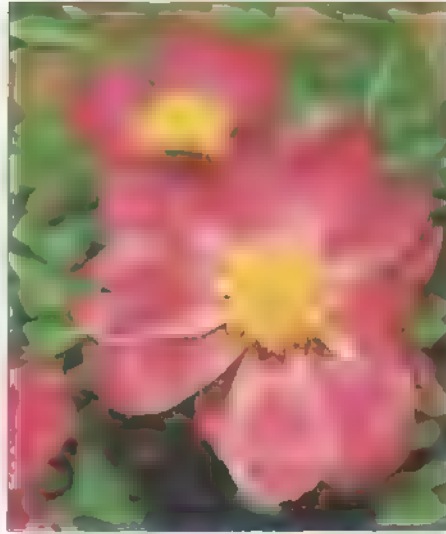
Panax quinquefolium (Araliaceae)
American Ginseng

الوصف عشبة معمرة معبلة تعلو نحو 30 سم. لها ساق ملساء وأوراق ذات وريقات مستطيلة إلى بيضوية وأزهار صغيرة مخضرة وعنبات كلوية حمراء قرمزية **المنبت والزراعة** الأرالية خماسية الورق موطنها أميركا الشمالية وجبال الهملايا. وهي نبتة حرجية ونادراً ما تشاهد في البرية نظراً لفرط حصاها، تُزرع في وسكنسون بالولايات المتحدة وفي الصين وفرنسا. ويُقَلع الجذر في الخريف **الجزء المستخدم الجذر.**

المكونات تحتوي الأرالية خماسية الورق على صابونينات ستيرويدية بما في ذلك الباناكليون **التاريخ والتراث** ربما تكون الشعوب الأميركية المحلية اتخذت هذه العشبة وسيلة لزيادة خصوبة الإناث، ومنذ أواسط القرن الثامن عشر، صار جمع هذه العشبة لتصديرها إلى الصين كأنه حصى ذهب حقيقية. حيث حرج الكثير من الأميركيين المحليين لحصاها

الأرالية خماسية الورق وأفاد المستوطنون عن خلوق قرية بأكملها تقريباً من أهلها. وكان شعب الأوجيبوا يزرع دائماً بذرة مكان العشبة المقطوعة، لكن ذلك لم يكن ممارسة عامة. وهكذا أصبحت الأرالية خماسية الورق نادرة الوجود في أواخر القرن التاسع عشر **الأفعال والاستخدامات الطبية** يفترض أن يكون مفعول الأرالية خماسية الورق شبيهاً بمفعول قريبه الجنسنغ الصيني (*P. ginseng*، ص 116) ولكن أكثر اعتدالاً منه. تزيد الأرالية خماسية الورق القدرة على احتمال الكرب بكل أنواعه. وفي الطب الصيني الماثور، تستخدم الأرالية خماسية الورق كمقوية لـ «الين» فتعالج الضعف والحصى والازيز والسعال

الأنواع ذات الصلة انظر أرالية الجنسنغ الظهري (*P. notoginseng*، المدخل السابق)، والجنسنغ السيبيري (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92) **تنبيه** لا تؤخذ الأرالية خماسية الورق أثناء الحمل



الفاوانيا المخزنية سميت نسبة إلى بابون، طبيب الألهة الإغريقية

الفاوانيا من أصل إلهي، فيض من القمر، وأنها تلتهم أثناء الليل فتحمي الرعيان وقطعانهم **الأفعال والاستخدامات الطبية** يُمتد أن الفاوانيا مركبة ومضادة للتشنج، ولقدما تستخدم في طب الاعشاب الأوروبي المعاصر. يمكن استخدام الجذر لعلاج الشاهوق والتيج العصبي، وتصنع تحاميل من الجذر أحياناً لتفريج التشنجات المعوية **الأنواع ذات الصلة** الفاوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115) تستخدم كثيراً كمعشبة طبية في الصين

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل

أرالية الجنسنغ الظهري

Panax notoginseng (Araliaceae)
San Qi

الوصف نبتة معمرة مُعبلة ذات ساق منتصبه تعلو متراً واحداً وأوراق مركبة وأزهار مخضرة وثمره عنبية صغيرة

المنبت والزراعة أرالية الجنسنغ الظهري موطنها الصين وهي نادرة اليوم في البرية. وتزرع تجارياً في جنوبي الصين ووسطها. يُقَلع الجذر قبل الإزهار أو بعد أن ينضج الثمر

الجزء المستخدم الجذر **المكونات** أرالية الجنسنغ الظهري تحتوي على صابونينات ستيرويدية (بما في ذلك الأراصابونين A والأراصابونين B) وفلافونيد (دنشيشين).

التاريخ والتراث لم تذكر أرالية الجنسنغ الظهري في طب الاعشاب الصيني، رغم أهميتها كمقو، إلا سنة 1578 في كتاب «الخلاصة الجامعة للمواد الطبية» الذي وضعه لي شيزن Shizen. وقد وصف الجذر بأنه «أكثر قيمة من الذهب».

الأفعال والاستخدامات الطبية أرالية الجنسنغ الظهري، على غرار الجنسنغ (*P. ginseng*، ص 116)،

تنبيهات لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. قد يسبب الاستخدام الخارجي تهيجاً للجلد لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً

شاي جاوة

orthosiphon aristata (Labiata)
Java Tea

الوصف جنبة تعلو نحو متر. لها أوراق حادة وأزهار ليلكية ذات أسدية طويلة جداً

المنبت والزراعة شاي جاوة موطنه جنوبي شرق آسيا وأستراليا. يُزرع اليوم كنبته طبية، ويُجمع عند الحاجة على مدار السنة

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات يحتوي شاي جاوة على قلافونات (بما في ذلك أسيسيتيرين) وعيكوريد (أرثوسيفونين) وزيت طيار ومقادير كبيرة من البوتاسيوم

التاريخ والتراث لعل اسم النبتة الهولندي الإندونيسي *Koemis koetjng* (شعر شارب الهر) مشتق من أسدية الست الطويلة الشعرية

الأفعال والاستخدامات الطبية شاي جاوة مدرج في دساتير الأدوية الفرنسية والإندونيسية والهولندية والسويسرية. ويعتقد أنه يزيد قدرة الكلى على إزالة المركبات المحقوقة على النتروجين.

وتستخدم العشبة كثيراً كمدد للبول وعلاج لعداوي الكلى وحصى الكلى وضعف وظيفة الكلى الناشئة عن التهاب الكلى المزمن

الأنواع ذات الصلة الشاي الجاوي (*O. stamineus*) من الأنواع الشديدة الشبه

الفاوانيا المخزنية

Paeonia officinalis (Paeoniaceae)
Peony

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها جذر عسقلي وسوق منتصبه وأوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار كسرة حدادة رحوابة محمرة أو بيضاء

المنبت والزراعة الفاوانيا المخزنية موطنها جنوبي أوروبا ومنطقة البحر المتوسط توجد في الأجراف الجبلية وتُزرع على نطاق واسع كنبته حدائق. يُقَلع الجذر في الخريف

الجزء المستخدم الجذر **المكونات** يُعتقد أن الفاوانيا تحتوي على الفاوانين وزيت طيار وحموض تنيك وراتينج

التاريخ والتراث تستخدم الفاوانيا لعلاج الصرع منذ زمن أبقراط (470-377 ق م). وقد أوصى الطبيب العربي ابن البيطار (توفي 1248) بعقد من الفاوانيا لإبعاد الصرع عن الأطفال. وكتب الطبيب الإغريقي بسقوريدس (40-49 م) أن الجذر يحض على الحيض ويمكن استخدامه لطرد المشيمة بعد الولادة وأوردت السيد غريف Grieve مؤلفة «كتاب الاعشاب الطبية الحديث» كيف أنه «في الأزمنة القديمة كان يُعتقد بأن

شقائى النعمان، الخشخاش المنثور *Papaver rhoeas* (Papaveraceae) Red Poppy

الوصف نبتة حولية ذات ساق نحيلة شعراء تملو 90 سم لها وردية قاعدية من الاوراق الرمحية واوراق ساقية عميقة الحزوز وازهار حمراء رباعية البتلات ومآبر سوداء وعلقيات بذور دائرية صغيرة

المنبت والزراعة شقائق النعمان موطنها أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، وقد وُثِّت في اميركا الشمالية والجنوبية تزدهر في الاراضي المزروعة وعلى جوانب الطرقات وتقطف الازهار في الصيف

الأجزاء المستخدمة الازهار

المكونات تحتوي شقائق النعمان على قلوانيات (تضم البابافيرين والرؤيادين والإيزوهويادين وكثير غيرها)، وحمض الميكونيك وميكوسيانين ولثا وحموض ثنك. وهذه القلوانيات مماثلة لتلك الموجودة في الخشخاش المنوم (*P. somniferum*)، انظر المدخل التالي)، لكنها أكثر اعتدالاً بكثير

التاريخ والتراث أشار العشاب الأيرلندي كيوغ K'Engh سنة 1735 إلى أن شقائق النعمان ذات طبيعة مبردة ومنعشة. عند شرب مغلي من خمسة أو ستة رؤوس في الصدر، يخف الألم ويحدث على النوم ويمكن وضع الاوراق الموضوعة للرؤوس الخضراء على الحبوب والقروح الحارة والحميات الحارقة. وقد أدرجت العشبة في مدونة الأدوية البريطانية (1949)

الأفعال والاستخدامات الطبية ازهار شقائق النعمان مهذنة ومركنة معتدلة، وقد استخدمت في طب الاعشاب الأوروبية منذ وقت طويل، لاسيما للوعكات عند الأطفال والمسنين وتستخدم شقائق النعمان بشكل رئيسي كمفرج معتدل للألم وكعلاج للسعال المهيج، كما أنه يساعد في خفض فرط النشاط العصبي، ويمكن استخدام العشبة أيضاً في علاج الارق والهيجية العامة والسعال، وبخاصة السعال الإنتيابي، والربو، ويعطي عموماً كشراب

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الخشخاش المنوم (*P. somniferum*) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*، ص 169) وخبخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*، ص 205) وعروق الصبأغين (*Chelidonium majus*، ص 185)

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي، كل اجزاء شقائق النعمان، باستثناء البذور، يمكن أن تكون سامة إذا أكلت

الخشخاش المنوم

Papaver somniferum (Papaveraceae)
Opium Poppy

الوصف نبتة حولية غليظة الساق تملو نحو متر واحد، لها كثير من الاوراق الخضراء الباهتة وازهار

الخشخاش المنوم الإدمانية مثبتة بشكل لا لبس فيه التاريخ والتراث يزرع الخشخاش الموم لخصائصه الطبية منذ 4000 عام على الأقل. وقد أدخل إلى اليونان قبل نحو 3000 سنة، ومن هناك انتشر في كل انحاء أوروبا. ولم يكن معروفاً في الصين حتى القرن الميلادي السابع، وفي اليابان حتى القرن الخامس عشر. وقد ذكر في كتب الاعشاب الاشورية (نحو 1700 ق.م)، وكتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) أن «نقيع الاوراق والرؤوس المزهرة لا يضاهيه شيء في الحث على النوم إذا شرب وغسل به الرأس. ويصنع من الرؤوس المسحوقة المعزوجة مع الطحين لزقة مفيدة للالتهابات وللحمة [عدوى جرثومية للجلد]

الأفعال والاستخدامات الطبية الأفيون (النسخ المجفف) مفدر قوي ومسكن ومضاد للتشنج كان يؤخذ لتفريج كل أنواع الألم. ويُعتبر في كل المأثورات العشبية الطبية دواءً «بارداً» يخفف الوظائف البدنية ويركن أو يكبت النشاط العصبي والألم والسعال ونظرًا لطبيعة الأفيون الإدمانية لا يستخدم الأفيون إلا بعد فشل المسكنات القوية الأخرى في تفريج الألم وهو أيضاً علاج فعال للإسهال الحاد والسعال الشديد **الأبحاث** أجريت كثير من الأبحاث التي تؤكد سعة الاستخدامات المذكورة أعلاه

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً شقائق النعمان (*P. rhoeas*، المدخل السابق) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*، ص 169) وخبخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*، ص 205) وعروق الصبأغين (*Chelidonium majus*، ص 185)

تنبيهات لا يُستخدم الخشخاش المنوم إلا بإشراف اختصاصي يخضع لقيود قانونية في معظم البلدان

حشيشة الزجاج

Parietaria officinalis syn. *P. diffusa*
(Urticaceae)

Pellitory of the Wall

الوصف عشبة حولية تملو 70 سم لها اوراق خضراء غامقة وازهار محضرة وبذور غامقة صغيرة

المنبت والزراعة حشيشة الزجاج موطنها أوروبا وهي شائعة في كل البلاد الجنوبية حيث يوجد على الجدران وفي المواقع الحجرية الجافة تجمع في الصيف عندما ترهر

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي حشيشة الزجاج على الفلافونيات وحموض الثنك

التاريخ والتراث حظيت حشيشة الزجاج بتقدير لأكثر من 2000 سنة كمدرّة للبول وملطفة للسعال

المزمن ويسلم للجروح والحروق

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الزجاج بشكل رئيسي كعشبة مدرّة للبول ومطرية وحائلة نون تشكّل الحصى وفي طب الاعشاب الأوروبية يعتبر أن لها مفعولاً مصححاً للكلبي

منفردة قرنفلية أو أرجوانية أو بيضاء وعلقيات بذور تشبه الكرة

المنبت والزراعة الخشخاش المنوم موطنه غربي آسيا ويزرع اليوم على نطاق تجاري في كل أنحاء العالم كمصدر للمورفين والكوديين، وكمحصول محطور قانونياً لإنتاج الأفيون والهيريون. في الصيف تهرّ عُلقيات البذور ويجمع النسخ الأبيض الذي ينضج منها في اليوم التالي ويجفف

الجزء المستخدم النسخ

المكونات يحتوي الخشخاش المنوم على أكثر من 40 قلوانياً أفيونياً، بما في ذلك المورفين (ما يصل إلى 20%) والناركوئين (نحو 5%) والكوديين (نحو 1%) والبابافيرين (نحو 1%) كما أنه يحتوي على حمض الميكونيك والزلال واللثا والسكريات والراتنج والشمع. وكثير من قلوانيات الخشخاش المنوم ذات مفعول علاجي ثابت. فالمورفين هو أحد أقوى المسكنات قاطبة، يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي لتفريج الألم وبخاصة في الأمراض النهائية والكوديين مسكنّ اللطف يستخدم للصداع والألام الأخرى، وفي علاج أمراض الإسهال. وطبيعة

علقيات بذور
الخشخاش الموم
تحتوي على سم بشكل
مصدر المورفين



وتدعم تقويها وظيفتها. وتوصف لحالات مثل التهاب الكلى والتهاب الحويضة (التهاب للكلوة) وحصى الكلى والمغص الكلوي (الم تسببه حصى الكلى) والتهاب المثانة والوذمة (احتباس السوائل) oedema وتؤخذ أيضاً كملين
تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بحصى الكلى وأرجيات أخرى

الغارانا

Paullinia cupana syn. *P. sorbilis*
(sapindaceae)
Guarana



الوصف كرم خشبية تعلو 10 أمتار. لها أوراق مركبة مقسمة وعناقيد من الأزهار الصفراء غير الواضحة وثمار إجاصية تحتوي على

بذور صغيرة بنية لامعة

المنبت والزراعة الغارانا موطنها الغابات المدارية لحوض الأمازون البرازيلي، وتزرع أيضاً في البرازيل تجمع البذور عندما تنضج
الأجزاء المستخدمة البذور
المكونات تحتوي الغارانا على مشتقات الزانتين (تضم نحو 7% من الكافيين إلى جانب الثيوبرومين والثيوفيلين) وحموض الشيك والصابونينات. مشتقات الزانتين مثبته ومدرّة للبول وتقلل التعب على المدى القصير

التاريخ والتراث تحضر الغارانا في البرازيل بتحميم الحبوب وسحقها وتجفيفها. ويصنع من الناتج شايًا يؤخذ لمواجهة التعب أو علاج الإسهال وقد أصبحت الغارانا مؤخرًا بديلاً للقهوة

الأفعال والاستخدامات الطبية تشبه استخدامات العارانا الطبية استخدامات البن العربي (*Coffea arabica*، ص 190) تؤخذ للصداع والشقيقة والاكنتاب المعتدل لتعزيز مستويات الطاقة إن المشكلات المصاحبة للاستخدام الطويل المدى أو المكثف للقهوة تنطبق على الغارانا أيضاً. فكلهما يثبته العمليات المصححة للحسم على المدى القصير لكنهما يميلان إلى تثبيطه على المدى الطويل ونظراً لمحتوى الغارانا العالية من حموض الشيك ترتفع ضرورة عدم استخدامه على المدى الطويل لأن حموض الشيك تعيق قدرة الأمعاء على امتصاص المغذيات. مع ذلك تشكل الغارانا على المدى القصير دواء مفيداً لتعزيز الطاقة أو لعلاج الصداع الناتج عن التوتر الذي لا يعالج بالراحة كما أن خاصية الغارانا القابضة تعالج أيضاً الإسهال المزمع

الأنواع ذات الصلة تستخدم غارانا كولومبيا (*P. yoco*) من قبل الشعوب المحلية لخفض الحميات وكمثبه وعلاج لاحق للملاريا

تنبيه لا يؤخذ عند المعاناة من مرض قلبي وعائي أو ارتفاع ضغط الدم

اليوهيمبة

Pausinystalia yohimbe syn.
Corynanthe yohimbe (Rubiaceae)
Yohimbe

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً لها لحاء بني محمر وأوراق مستطيلة أو إهليلجية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء
المنبت والزراعة اليوهيمبة موطنها غابات إفريقيا الغربية وبخاصة الكاميرون والزاير والغابون. يجمع اللحاء في أي وقت من السنة
الجزء المستخدم اللحاء

المكونات تحتوي اليوهيمبة على نحو 6% من قلوانيات الإندول (بما في ذلك اليوهمبين) وخضب وحموض تنيك وقلوانيات مفعول مثبه للدماغ بجرعات صغيرة، لكنها سامة جداً بجرعات كبيرة
التاريخ والتراث لليوهيمبة شهرة قديمة في غربي إفريقيا، لاسيما بين شعب البانتو، كمقوية للباه ومهلهة معتدلة

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم اليوهيمبة في طب الأعشاب اليوم نظراً لسميتها المحتملة. وتستخدم غالباً في غربي إفريقيا كمنبه ووسيلة لمواجهة العجز الجنسي. يستخدم اليوهمبين في الطب التقليدي في علاج العجز الجنسي
تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع العشبة لقيود قانونية في كثير من البلدان

الحرمّل

peganum harmala (Zygophyllaceae)
Harmala, African Rue

الوصف نبتة جذبية معمرة متعددة الفروع تعلو 50 سم لها أوراق خطية عميقة التشقق وأزهار بيضاء



الحرمّل يستخدم كوسيلة تسميم في الشرق الأوسط، ويزدهر في الظروف الجافة

حماسية البتلات وعلقيات بذور ثلاثية الخلايا
المنبت والزراعة الحرمل موطنه الشرق الأوسط وشمال إفريقيا وجنوبي أوروبا، وقد وُثِن في مناطق شبه مدارية أخرى، بما في ذلك أستراليا. تجمع البذور في الصيف

الأجزاء المستخدمة البذور والجذر
المكونات يحتوي الحرمل على نحو 4% من قلوانيات الإندول (بما في ذلك الحرمين والحرملين والحرملول) التي يشبه مفعولها مفعول القلوانيات الموجودة في الأياداسكا (*Banisteriopsis caapi* ص 174) واليوهيمبة (*Pausinystalia yohimbe*). المعدل السابق) وزهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata* ص 117). ويستخدم الحرمين للمساعدة في تخفيف رعاش البركتسونية

التاريخ والتراث استخدم الحرمل في الشرق الأوسط منذ أقدم العصور كوسيلة لإحداث التسمم وكان معروفاً لدى الطبيبين الإغريقين دسودريس (40-90 م) وجالينوس (131-200) ولدى نظيرهم العربي ابن سينا (980-1037). وقد استخدم الحرمل أيضاً لطرد الديدان المعوية والحض على التريف الحسني

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم تاريخ الحرمل الطويل كمنبه تحت على المرح ومقوية للباه على ما يزعم، قلما يستخدم اليوم في طب الأعشاب الغربي نظراً لسميتها المحتملة. وقد استخدمت البذور لعلاج اضطرابات العين وزيادة در حليب الثدي وفي أواسط آسيا، يعتبر الجذر دواء مشهوراً يستخدم لعلاج الرثية (الروماتيزم) والحالات العصبية
تنبيه هذه النبتة سامة ويجب ألا تؤخذ في أي ظرف من الظروف

البرغولاريا

Pergularia extensa (Asclepiadaceae)
Pergularia

الوصف عشبة متسلقة معمرة ذات أوراق بيضوية عريضة وأزهار صغيرة بيضاء مخضرة
المنبت والزراعة البرغولاريا موطنها الهند تجمع أحرارها الهوائية على مدار السنة
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية
المكونات تحتوي البرغولاريا على راتنج ومواد مرة وستيرولات نباتية

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد أن للبرغولاريا خصائص مرة ومقشعة ومدرّة للبول وملينة، وتستخدم بعدة طرق في طب الأعشاب الهندي توصف كعلاج لالتهاب القصب والربو، وتستخدم أيضاً كوسيلة لخفض النزيف الحيضي أو النزيف الرحمي غير الحيضي. ويمكن وضع العصارة المستخرجة من الأوراق لتفريغ الألم وتورم الأكياس والمفاصل الرثية ويمكن أيضاً أخذ العصارة داخلياً من أهل الروماتيزم، بمزجها عموماً مع الزنجبيل المخزن (*Zingiber officinale* ص 153)

شجرة الكبد، البُلْدُس *Peumus boldus* (Umbelliferae) Boldo

الوصف جنبه أو شجرة دائمة الخضرة قوية. لعملر متعددة الأغصان تعلو 6 أمتار. لها أوراق جلدية بيضيه الشكل ذات رائحة ليمونية

وعناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء أو البيضاء وعنبات صغيرة صفراء

المنبت والزراعة البُلْدُس موطنه تشيلي والبيرو، وقد وُطن في منطقة البحر المتوسط والساحل الغربي لأمريكا الشمالية. ينمو في المنحدرات الجافة المشمسة وفي المراعي الجبلية في الأنديز، حيث يُزرع على نطاق واسع. تُجمع الأوراق على مدار السنة

الأجزاء المستخدمة الأوراق **المكونات** يحتوي البُلْدُس على 0.7% من قلوانيات الإيزوكينوليين (بما في ذلك البولدين)، فضلاً عن زيت طيار وفلافونيات

التاريخ والفرات البُلْدُس دواء ماثور استخدمه الشعب الأروكاني في التشيلي كمقوً وكانت العنبات تؤكل أيضاً كغذاء.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه البُلْدُس عمل الكبد وتدفق الصفراء ويقدر بشكل رئيسي كدواء لحصى المرارة والكبد والم المرارة، ويؤخذ عادة بضع أسابيع كل مرة، إما كصيفة وإما كتنقيع. والبُلْدُس أيضاً مطهر معتدل للسبيل البولي ومطر ويمكن أخذه للعداوي مثل التهاب المثانة. وفي التراث الأنكلو أميركي، يُمزج البُلْدُس مع البربريس (*Berberis vulgaris*، ص 175) وزهرة الشج الفرجينية (*Chionanthus virginicus*، ص 186) لعلاج حصى المرارة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل تخضع العشبة لتقود قانونية في بعض البلدان

الفاصوليا الشائعة *Phaseolus vulgaris* (Leguminosae)
French Bean, Haricot Bean

الوصف نبتة حولية متسلقة ذات ساق نحيلة تعلو 4 أمتار. لها ورقيات بيضوية حادة وحواك ملتفة وعناقيد من الأزهار البيضاء أو الليمونية وقرون تحتوي على حبوب شبيهة بالكلوة

المنبت والزراعة يُعتقد أن موطن الفاصوليا الشائعة هو أمريكا الجنوبية. وتزرع اليوم ضروب متنوعة منها في كل أنحاء العالم. تجمع الحبوب الناضجة في نصيف

الأجزاء المستخدمة القرون والحبوب **المكونات** تحتوي الفاصوليا الشائعة على الألاتونين وسكريات وليوسين وثيروسين وأرغينين وإيوسيتول

لمحتواها القلواني السام. ينصح باستخدام عشبة بديلة

البقدونس *Petroselinum crispum* (Umbelliferae) Parsley

الوصف عشبة حولية تعلو 30 سم لها سوق منتصبه وأوراق مركبة خضراء زاهية متجعدة أو ناعمة وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد وبذور صغيرة مضلعة

المنبت والزراعة البقدونس موطنه أوروبا وشرقي البحر المتوسط. ونادراً ما يوجد اليوم في البرية، لكنه يزرع في كل أنحاء العالم كعشبة معدبة تستعمل في السلطة. يمكن جمع الأوراق من الربيع إلى الخريف وتُجمع البذور عندما تنضج

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والبذور **المكونات** يحتوي البقدونس على زيت طيار (يضم نحو 20% من الميريستيسين، ونحو 18% من الأبيول وكثير من التربينات الأخرى)، وفلافونيات وفتاليدات وكومارينات (تضم البيرغابيتين) وفيتامينات A و C و E ومستويات عالية من الحديد الفلافونيات مضادة للالتهاب ومضادة للاكسدة وللميريستيسين والأبيول خصائص مدرة للبول، ويفرّج الزيت الطيار ألم المفاصل المعوي وانتفاخ البطن، وهو منبه قوي للرحم

التاريخ والفرات عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين، لكن كمدّر للبول ومقوً مضمي ومنبه للتدفق الحيضي أكثر من كونه عشبة للسلطة. وفي روما كان البقدونس يُربط بالإلهة بيرسيلون Persephone، ملكة العالم السفلي وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية. وأدخل البقدونس إلى بريطانيا سنة 1548 وللبقدونس قدرة غير عادية على حجب الروائح القوية ورائحة الثوم بشكل خاص (وهو من أسباب الاستخدام المتكرر للعشبة كمزين للطعام)

الأفعال والاستخدامات الطبية الأوراق الغضة عالية القيمة الغذائية ويمكن اعتبارها مكملًا فيتامينيًا ومعدينيًا طبيعيًا. وللبدور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من مفعول الأوراق، ويمكن أن تحل محل بذور الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) في علاج النقرس والرثية (الروماتيزم) والتهاب المفاصل وتعمل كلا النبتتين بالحض على إخراج الفضلات من المفاصل الملتهبة، وطرد الفضلات لاحقاً عبر الكلى

ويشيع وصف جذر البقدونس أكثر من البذور في طب الأعشاب، ويؤخذ كعلاج لانتفاخ البطن والتهاب المثانة والحالات الرثيية. ويقدر البقدونس أيضاً كعشبة تحض على الحيض وتساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تفريغ الأم الحضي.

تنبيهات البقدونس عشبة مأمونة بالجرع العادية ومستويات الاستهلاك العادية، لكن المقادير المفرطة من البذور سامة. لا تؤخذ البذور أثناء الحمل أو الإصابة بمرض كلوي

حشيشة القرعان، القبّة المخزنية *Petasites hybridus* (Compositae) Butterbur

الوصف عشبة ويرية معمّرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق قلبية كبيرة جداً وإزهار قرنفلية إلى ليلكية تنمو في سنابل كبيرة

المنبت والزراعة تزدهر حشيشة القرعان في كل أنحاء أوروبا. وهي تفضل المواقع الرطبة على جوانب الطرقات وضايف الجداول. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، والجذر في الربيع أو الخريف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر **المكونات** تحتوي حشيشة القرعان على قلوانيات البيروليزدين (الاسيما السينيستيون) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وزيت طيار، وبيكتين ولثا وإينولين (في الجذر). قلوانيات البيروليزدين سامة بمفردها

التاريخ والفرات اسم الجنس *Petasites* مشتق من اللاتينية *petasus*، أي قبّة يلبسها المسافرون (استخدمت أوراق حشيشة القرعان لهذه الغاية من قبل الريفيين). وقد كتب نيكولاس كليببر Culpeper في كتابه «المطبيب الانكليزي» (1652) أن جذر حشيشة القرعان مفيد جداً في مواجهة الطاعون والحميات الطاعونية المحدث على التفرق.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحشيشة القرعان خصائص مقوية ومقشّعة، وهي مضادة للتشنج ومطهرة تعمل بشكل خاص على المعدة وقنوات الصفراء والإثني عشري وتستخدم بشكل

رئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشاهوق وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء، وتعطى حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجياً كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخلياً نظراً

لرئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشاهوق وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء، وتعطى حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجياً كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخلياً نظراً

لرئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشاهوق وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء، وتعطى حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجياً كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخلياً نظراً

لرئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشاهوق وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء، وتعطى حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجياً كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخلياً نظراً

لرئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشاهوق وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء، وتعطى حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجياً كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخلياً نظراً

لرئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشاهوق وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء، وتعطى حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجياً كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

حشيشة القرعان كانت تأخذ لعلاج عدد من المشكلات الصدرية



الفاصوليا الشائعة تزرع بكثرة في كل أنحاء العالم

التاريخ والتراث استخدمت الفاصوليا الشائعة منذ القدم لعلاج الداء السكري وفي كتاب الأعشاب الطبية الحديث (1931)، تذكر السيدة غريف Grieve أنه «نظراً لشبه الحبة الوثيق بخصية الذكر... جعلها المصريون القدماء مقدسة ومنعوا استعمالها كطعام»

الأفعال والاستخدامات الطبية للفاصوليا الشائعة استعمالان طبيان رئيسيان بالإضافة إلى كونها غذاء هاماً في كثير من أنحاء العالم القرون مدرة معتدلة للبول تنبه تدفق البول وإخراج السموم من الجسم وعندما تسحق أو يصنع منها نقيع، تخفف مستويات الفلوروز في الدم. ويمكن رش الحبوب المسحوقة على الإكزيمة لتخفيف الحكة وتجفيف الجلد

العيشوم النهري

Phellodendron amurense (Rutaceae)
Huang Bai

الوصف شجرة معبلة تعلو 12 متراً لها أوراق مركبة ذات 7 وريقات رمجية وعناقيد من الأزهار الخضراء وعنبات مستديرة

المصنبت والزراعة العيشوم النهري موطنه الصين واليابان وكوريا، ويؤخذ في شمالي شرق الصين يُجمع لحاء الشجرة التي يبلغ عمرها 10 سنوات في الربيع

الجزء المستخدم اللحاء

المكونات يحتوي العيشوم النهري على قلوئيات الإيزكينولين (بما في ذلك البربرين) ولاكتونات البربينات الأحادية النصفية وستيرويدات نباتية والعيشوم النهري مضاد للميكروبات ومضاد حيوي (صائد) نظراً لمحتواه من القلوئيات

التاريخ والتراث ورد العيشوم النهري في «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول، وكان يعتبر عشبة يحدّر توحى العناية عند استعمالها

الأفعال والاستخدامات الطبية العيشوم النهري دواء مرّ قوي يُستخدم في طب الأعشاب الصيني لتصريف الحرارة الرطبة، ويوصف لحالات مثل الإسهال الحاد والزحار واليرقان والعدوى المهبلية (مثل المشعرة trichomonas) وحالات جلدية معينة. وتُعطى أيضاً لاضطرابات الجهاز البولي مثل التبول المتكرر والالتهاب والعدوى

الأبحاث تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن اللحاء مفيد في علاج التهاب السحايا والتهاب الملتحمة (الرّم).

الأنواع ذات الصلة يستخدم العيشوم الصيني (*P. chinense*) بطريقة مماثلة أيضاً

تنبيهات لا يؤخذ العيشوم النهري إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ العيشوم النهري أثناء الحمل

الككنج. الحبة الكانجنية

Physalis alkekengi syn.

P. franchetti (Solanaceae)

Winter Cherry, Cape Gooseberry

الوصف عشبة معمرة تعلو 80 سم. لها أوراق بيضوية إلى ماسية الشكل، وأزهار بيضاء طويلة السوق وغمد اكمد ورقّي يحيط بثمرة برتقالية إلى حمراء

المصنبت والزراعة الككنج موطنه وسط وجنوبي أوروبا والصين. ينمو في البرية في الأسحة لشحيرة وفي المنحدرات الرطبة ويؤخذ على نطاق واسع في المطبخ المعدلة اداثة وشه المدير بما في ذلك أميركا الشمالية والجنوبية وجنوب إفريقيا. تجمع الثمار عندما تنضج في الصيف

الأجزاء المستخدمة الثمار

المكونات يحتوي الككنج على فلاونويات

وستيرويدات نباتية وفيتاميني A (كاروتين) و C

ويحتوي في الجذور على قلوئيات من نوع التربوبان

التاريخ والتراث اعتبر الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الككنج مفيد طبيًا كمدّر

للبول وعلاج لليرقان. وفي إسبانيا، كان يؤخذ خمر علاجي مصنوع من الثمار لعلاج فرط احتباس السوائل ومشكلات السبيل البولي

الأفعال والاستخدامات الطبية الككنج مفيد

كمدّر للبول. مع أن أكله شائع كفاكهة ويُستخدم الثمر في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج حصى الكلى والمثانة واحتباس السوائل والنقرس كما أنه يؤخذ لخفض الحمى

تنبيه الأوراق والثمار غير الناضجة مضرّة عند

الأكل

اللكنة عشارية الأسدية

Phytolacca decandra (Phytolaccaceae)

Poke Root

الوصف نبتة عشبية معمرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق

رمجية متعاقبة وسنابل من الأزهار البيضاء المخضرة وعناقيد من العنبات الأرجوانية اللحية

المصنبت والزراعة اللكنة عشارية الأسدية موطنها أميركا الشمالية، وقد وُظنت الآن في منطقة البحر المتوسط وتزدهر في الأحراج الرطبة وهي الأراضي البور. يُقلى الجذر في أواخر الخريف

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي اللكنة عشارية الأسدية على صابونينات ثلاثية التيربينويد ولكتينات وبروتينات ورتيخ ولثا اصابونينات ثلاثية اثيريبيويد مصدرة قوية للالتهاب والبروتينات مصادة لفيروسات ولكتينات تحلل الصمغيات

التاريخ والتراث كانت اللكنة عشارية الأسدية تستخدم على نطاق واسع من قبل الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين كلبخة لأمراض الجلد والقروح والأورام. وكان يُعطى داخلياً أيضاً لتفريج

الآلم والحث على التقيؤ. تُعطى العنبات صباغاً أحمر

قوياً كان يضاف في الماضي إلى الحلويات

والمشروبات الكحولية

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ اللكنة

عشارية الأسدية داخلياً كصبغة بمقادير صغيرة لعلاج الحالات الرثيئة وحالات التهاب المفاصل. يستخدم الجذر أيضاً لعلاج عداوي السبيل التنفسي، مثل التهاب

الحلق والتهاب اللوزتين فضلاً عن تضخم الغدة

والعداوي المزمنة. وتوصف العشبة أحياناً لآلم

المبيضين أو

الخصيتين وعداوها

و«كمضاد للاحتقان»

للغفاري حيث تنبه

إزالة الفضلات

وتوضع كلبخة أو

مرهم على الحلمات

والآذنة المتقرحة

والمخموجة والغذ (حب

الشباب) والتهاب

الحرينات

والعداوي

اعطرية

والحر

تنبيهات

هذه النبتة عالية

السمية بجرعات

مفرطة لا تستخدم

إلا بإشراف

اختصاصي. لا تؤخذ أثناء

الحمل.

اللكنة عشارية الأسدية تحتوي على بروتينات تعمل ضد العداوي الفيروسية.

الكاسية. الخشب المرّ**Picrasma excelsa syn. Picraenia****excelsa (Samaroubaceae)****Quassia**

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها لحاء رمادي ناعم وأوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء وثمار سوداء بحجم حبة البازيلا

المنبت والزراعة الكاسية موطنها أميركا المدارية وجزر البحر الكاريبي، وتنمو في الغابات وقرب الماء. يجنى اللحاء على مدار السنة

الجزء المستخدم اللحاء

المكونات تحتوي الكاسية على مواد كاسينويدية مرة (بما في ذلك الكاسين) وقلوانيات وأحد الكومارينات (سكوبولتين) وفيتامين B1 وقد تبين أن بعض الكاسينويدات لها مفعول سام للخلايا ومضاد للوكيميا

التاريخ والثرات أدخل لحاء الكاسية إلى أوروبا لأول مرة من سورينام، وكانت عندئذ مستعمرة هولندية. سنة 1756. وقد أسميت العشبة باسم كاسيا، وهو مداد محلي أخبر الأوروبيين عن قيمتها العلاجية

الأفعال والاستخدامات الطبية الكاسية الشديدة المرارة تدعم الجهاز الهضمي الضعيف وتقويه، فهي تزيد تدفق الصفراء وإفراز العصارات اللعابية وحض المعدة، وتحسن عملية الهضم ككل ويشيع استخدام الكاسية لتنبية الشهية، وبخاصة في علاج القهم وقد قاد مرها إلى استخدامها للملاريا والحُميات الأخرى، وتعطى أيضاً للزحار في منطقة الكاريبي وقد استخدم اللحاء على شكل حقنة لطرد الديدان الشريطية وغيرها من الطفيليات. ويمكن أخذ مغلي اللحاء كمادة صادة للحشرات

تنبيه الجرعات المفرطة قد تُسبب تهيجاً مضمياً وقياء

الجذر المرّ**Picrorrhiza kurroa (Scrophulariaceae)****Picrorrhiza**

الوصف عشبة معمرة شجيرة ذات أوراق إهليلجية مسنة وأزهار بيضاء وبيضاء، تنمو في سبيل المسبب والرياح الحار المر موطنه حبال الهند والنيبال والتبت. يُجمع الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور

المكونات يحتوي الجذر المرّ على غليكوزيد مرّ وهو الكوتكين (يتكون من البيكروزيد A و III والكوتكوزيد)، والكوتكوروبيناسين والأبوسينين. والآخر مضاد قوي للالتهاب ويخفض تجمع اللويحات.

التاريخ والثرات استخدم الجذر المرّ في الطب الأيورفيدي منذ أقدم الأزمنة كملين وحاث للصفراء وعشبة مرة مقوية

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر

المرّ في الهند كمقوّ مرّ يعادل في كثير من النواحي الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*, ص 97). يُعطى لكثير من مشكلات الهضم والكبد، بما في ذلك عدم كفاية إفراز حمض المعدة وعسر الهضم واليرقان والتهاب الكبد وتشمع الكبد والإمساك. يستخدم الجذر المرّ في الصين بشكل رئيسي لعلاج الإسهال الحاد والزحار. ويساعد الجذر المرّ أيضاً في علاج الربو والعداوي الحادة والمزمنة والظروف التي يتعرض فيها النظام المناعي إلى الضعف وأمراض المعدة، إضافةً بما في ذلك الصداف psoriasis والبهق vitiligo وقد تم إثبات استخدام العشبة الماثور لاضطرابات الكبد، وقد تلعب دوراً مهماً في علاج مرض الكبد

الأبحاث في نحارب هندية أحرقت سنة 1992، نibir المستخلصات من الجذر المرّ تعزز المناعة وبها مفعول خاص ضد الليشمانيّة الدوفانيّة *Leishmania donovani* التي تسبب مرضاً طفلياً مدارياً يسمى داء الليشمانيات. وتشير الأبحاث الهندية أيضاً إلى أن الجذر المرّ قيم في علاج مرض المناعة الذاتية وفي حالات تدني النشاط المناعي

الأنواع ذات الصلة الجذر المرّ خنازيري الورق (*Scrophularia pectorata*) تستخدم بشكل متبادل مع الجذر المرّ في طب الأعشاب الصيني.

تنبيه لا يؤخذ الجذر المرّ إلا بإشراف اختصاصي.

اللفل الحلو**Pimenta officinalis (Myrtaceae)****Allspice**

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 12 متراً لها أوراق جلدية مستطيلة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعنبات حمراء صغيرة تتحول إلى بنية عندما تنضج

المنبت والزراعة اللفل الحلو موطنه منطقة الكاريبي وأميركا الوسطى والجنوبية. ويزرع على نطاق واسع في جامايكا وغيرها من بلدان المنطقة تجمع العنبات قبل أن تنضج تماماً لأن محتواها من الزيت الطيار ينخفض عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة العنبات والزيت العطري

المكونات يحتوي اللفل الحلو على نحو 4% من الزيت الطيار (بشكل اليوجينول 80% منه) وبروتينات وشحوم وفيتامينات A و B1 و B2 ومعادن

التاريخ والثرات استخدم اللفل الحلو تابلاً في منطقة الكاريبي قبل مجيء الأوروبيين، ويدخل اللفل الحلو اليوم في كثير من الصلصات والتوابل المعروفة

الأفعال والاستخدامات الطبية اللفل الحلو منبه مضمي يؤخذ لتفريغ انتفاخ البطن وعسر الهضم. وقد يؤخذ أيضاً لعلاج الإسهال. وغالباً ما يمزج اللفل الحلو مع أعشاب لها مفعول مقوّ أو ملين وللعشبة مفعول شبيه بمفعول القرنفل (*Eugenia caryophyllata*, ص 95)، وكلاهما منبه ومقوّ للمعدة

ومظهر كما أن الزيت العطري لللفل الحلو مقوّ للمعدة. **تنبيهات** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إرشاد اختصاصي. لا يؤخذ اللفل الحلو كدواء أثناء الحمل

الأنيسون**Pimpinella anisum (Umbelliferae)****Anise**

الوصف نبتة حولية منتصبة تعلو 60 سم، لها أوراق ريشية وخيام من الأزهار الصفراء وبذور حضراء إلى رمادية مضلعة

المنبت والزراعة الأنيسون موطنه شرقي حوض البحر المتوسط وغربي آسيا وشمال إفريقيا. ويزرع على نطاق واسع من أجل بذوره التي تستخدم لأغراض طبية وكمنكه في الطهي.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري

المكونات يحتوي

الأنيسون على زيت

طيار (يضم 70-90% من

الأنيتول إلى جانب الميتيل

شامبيكول وغيرها من

الترينينات) ومورانوكومارينات

وفلافونيات وحموض دهنية

وفينيلبروبانويد

وستيروولات



البذور

بذور الأنيسون التي تبيع بهضم تحسن عندما تصنع في حديف



الصنوبر البري أوراقه وبذوره وزيته لها مفعول مطهر معتدل داخل السبيل التنفسي والسبيل البولي

الفلل كبير الورق *Piper angustifolia* (Piperaceae) Matico

الوصف جنبه معمرة يصل ارتفاعها إلى 3 أمتار لها أوراق رمحية عطرية عميقة العروق وسنابل من الأزهار الدقيقة الصفراء وثمار صغيرة سوداء

المهنب والزراعة الفلل كبير الورق موطنه المناطق الجبلية في بوليفيا والبيرو والإكوادور يوجد في البرية ويؤزر على نطاق واسع في هذه البلاد وغيرها من بلدان اميركا الجنوبية المدارية تجمع الأوراق على مدار السنة

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات يحتوي الفلل كبير الورق على زيت طيار (يضم الكافور والبورنيول والأزولين) وحموض التنيك ولثا وراتينجات

التاريخ والتراث كان شعب جبال الأنديز ولا يزال يستخدم الفلل كبير الورق كدواء لاثم للجروح ومطهر بولي عرفه المستوطنون الأوروبيون في القرن التاسع عشر وأصبح دواء رسمياً في بعض دساتير الأدوية الأمريكية الجنوبية

الأفعال والاستخدامات الطبية الفلل كبير

الورق منبه عطري ومدّر للبول وقابض يستخدم على نطاق واسع للمشكلات المعوية والمعدة، بما في ذلك القروح الهضمية والإسهال والزحار يشيع استخدامه في طب الأعشاب الأميركي الجنوبي للزيف الداخلي لاسيما داخل السبيل الهضمي، مثل نزيف المستقيم والبواسير، ويؤخذ أيضاً للزيف في السبيل البولي ويشكل مغلي الفلل كبير الورق عندما يوضع خارجياً دواء قيماً للجروح الثانوية ولسعات الحشرات والجلد الملتهب، ويمكن أيضاً استخدامه كسائل غرغرة للفم أو نطول

طب الأعشاب الويلزي كمسهل واستخدمت العشبة في لابلاند لتخثير حليب الرثة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستعمل حشيشة الدهن في طب الأعشاب الأوروبي اليوم وتستخدم بشكل رئيسي كدواء للسعال ذي خصائص مماثلة لخصائص النديان (*Drosera rotundifolia*، ص 200)، وهي عشبة أخرى آكلة للحشرات، ويمكن أن تستخدم حشيشة الدهن لعلاج السعال المزمن والاختلاجي

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الدهن كبيرة الورق (*P. grandiflora*)، وموطنها جبال البيرينية، لعلاج السعال التشنجي

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدهن إلا بإشراف اختصاصي

الصنوبر البري، الجرز *Pinus solvestris* (Pinaceae) Scots pine

الوصف شجرة مخروطية تعلو 30 متراً، لها لحاء بني محمر وأزواج من الأوراق الدقيقة الإبرية وبراعم مصفرة في الشتاء وأكواز بيضوية إلى مخروطية

المهنب والزراعة الصنوبر البري موطنه المناطق الجبلية في أوروبا وشمال آسيا وغربها، ويوجد اليوم في كل أنحاء نصف الكرة الشمالي، تجمع السوق عادة عندما تقطع الأشجار

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والسوق والبذور والزيت العطري

المكونات تحتوي أوراق الصنوبر البري على زيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من ألفا البينين، لكنه يضم بيتا البينين و d - الليمونين وغيرها من المكونات)

التاريخ والتراث يضاف زيت الصنوبر البري إلى المطهرات وغيرها من المستحضرات ويعطي الراتينج المقطر التربينين

الأفعال والاستخدامات الطبية لأوراق الصنوبر البري مفعول مطهر معتدل في الصدر عندما تؤخذ داخلياً، ويمكن استخدامها أيضاً للمشكلات الرئوية ومشكلات التهاب المفصل ويمكن أخذ الزيت العطري المستخرج من الأوراق للربو والتهاب القصبات وغير ذلك من العدوي التنفسية، ومن أجل الاضطرابات الهضمية مثل الريح وتعطي أغصان الصنوبر البري وسوقه راتينجاً كثيفاً مطهراً أيضاً داخل السبيل التنفسي، وتعطي البذور زيتاً طياراً ذا خصائص مدرة للبول ومنبهة للتنفس، وتستخدم البذور لالتهاب القصبات والتدرن (السل) وعداوي المثانة ويمكن وضع مغلي البذور للمساعدة في كبح فرط التصريف المهبلي.

تنبيهات لا يستخدم الصنوبر البري عند وجود ميل إلى حدوث نفاعات جلدية أرجية لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي

وبروتينات اللانثول تأثير ملحوظ مولد للاستروجين، والبذور ككل مولدة معتدلة للإستروجين. وهذا التأثير قد يقوّي استخدام العشبة كمنبه للشهوة الجنسية ودرّ حليب الثدي

التاريخ والتراث زرع الأنيسون في مصر منذ 4000 سنة في مصر، وتشير النصوص الطبية الفرعونية إلى أن البذور كانت تستخدم كمدرّ للبول ولعلاج المشكلات الهضمية ولتقريح ألم الأسنان، وكانت النبتة معروفة أيضاً عند اليونانيين القدماء. وكتب دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الأنيسون يديء ويخفف ويذيب ويسهل التنفس ويفرّج الالم ويحضر على التبول ويخفف العطش. وفي مكتب الأعشاب الطبية الجديد أورد ويليام تيرنر Turner سنة 1551 أن الأنيسون ينش النفس ويخفف الالم.

الأفعال والاستخدامات الطبية بذور الأنيسون معروفة بقدرتها على خفض الريح وانتفاخ البطن وإقرار الهضم ويشيع إعطاؤها للأطفال لتعريح المصص وللناس من كل الأعمار لتخفيف الغثيان وعسر الهضم وتفيد خصائص بذور الأنيسون المضادة للتشنج في مواجهة ألم الحوض والربو والشاهوق والتهاب القصبات ويبرّر مفعول البذور المقشع استخدامها لهذه العلل التنفسية ويعتقد أن بذور الأنيسون تزيد إدرار حليب الثدي وقد تكون مفيدة في علاج العنانة (العجز الجنسي) والبرودة الجنسية ويستخدم الزيت العطري للأنيسون لشكاوى مماثلة ويستخدم خارجياً أيضاً لعلاج القمل والجرب

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي لا يؤخذ أثناء الحمل إلا بكميات تستخدم عادة في الطهي

الاستخدامات الذاتية الإنزعاجات الهضمية والريح والمغص، ص 316، تشنجات المعدة، ص 305، الحموضة وعسر الهضم، ص 307، الريح وانتفاخ البطن، ص 306

حشيشة الدهن، حشيشة النجارين *Pinguicula vulgaris* (Lentibulariaceae) Butterwort

الوصف عشبة معمرة آكلة للحشرات تعلو 10 أمتار لها أوراق لحيمية في وردية قاعدية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء مزدوجة الشفة

المهنب والزراعة حشيشة الدهن موطنها شمالي أوروبا وغربها، وتنمو في البرية وفي الجبال تجمع الأوراق في منتصف الصيف

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات تحتوي حشيشة الدهن على لثا وحموض تنيك وحمض البنزويك وحمض السينميك وحمض الفاليريك، وحمض السينميك خصائص مضادة لتشنج

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة الدهن كثيراً في

التنبول، التنبُل Piper betle (Piperaceae) Betel

الوصف كرمة رفيعة متسلقة تعلق 5 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل وأزهار دقيقة خضراء إلى صفراء وثمر كروي

المنبت والزراعة التنبول موطنه ماليزيا وجنوبي الهند. ويزرع على نطاق واسع في كثير من أنحاء جنوبي آسيا وشرقي إفريقيا ومدغشقر والكاريببي تجمع الأوراق وتجفف على مدار العام لاستخدام مستخلصاتها أو استخدامها ككل

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور والثمر **المكونات** تحتوي أوراق التنبول على ما يصل إلى 1% من زيت طيار (يضم الكادينين والشافيكول والشافيبيبتول والسينيول). وعلى غرار كثير من الزيوت الطيارة، لا تكون النسب المئوية ثابتة وقد أظهرت العينات الماليزية أنها تحتوي على ما يصل إلى 69% من الشافيبيبتول

التاريخ والتراث من المعروف أن أوراق التنبول الملوقة حول جوز الكوثل (Areca catechu) والليمون البرتقالي الورق (Citrus aurantifolia) كانت تمضغ في الهند وجنوبي شرق آسيا منذ آلاف السنين. ويوجد في «الماهاساسام»، وهي أقدم النصوص السريلانكية وصف لأوراق التنبول. ويؤدي مضغ التنبول إلى اسوداد الأسنان، ويعتقد أن الاستخدام طويل الأمد لهذه العشبة يزيد من حدوث سرطان الفم واللسان ومن المثير للسخرية أن عادة مضغ أوراق التنبول أخذت تتراجع في كثير من المناطق ليجل محلها تدخين السحائر

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق التنبول بشكل رئيسي كمثبه لطيف، لأنها تولد ظاهرياً إحساساً لطيفاً بحسن الحال. كما أنها تؤثر على الجهاز الهضمي ونسب إفرزات اللعاب وتفرج انتفاخ البطن وتحول دور حشيش الديدان. وفي كثير من الموروثات الآسيوية، بما في ذلك الطب الأيورفيدي، يعتقد أن



أوراق التنبول، التي تصنع تقليدياً مع جوز الكوثل والليمون برتقالي الورق، تعطي إحساساً لطيفاً بحسن الحال

أوراق التنبول ذات خصائص باهية ومقوية للأعصاب وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم جذور التنبول وأوراقه وثمره أحياناً كمقو معتدل وعشبة مقرة للمعدة وقد استخدم الجذر مع الفلفل الأسود (P. nigrum، انظر أدناه) أو عصية السوس (Abrus precatorius، ص 156) لإحداث العقم عند النساء تنبيه إن الزيادة الملحوظة في حدوث السرطان الفموي عند المستخدمين المنتظمين للتنبول يجعل من غير الحكمة مضغه

حبّ العروس، فلفل كُباته Piper cubeba (Piperaceae) Cubeb

الوصف عشبة متسلقة دائمة الخضرة تعلق 6 أمتار. لها أوراق بيضوية إلى مستطيلة وأزهار صغيرة تشكل سنابل وثمر بني دائري

المنبت والزراعة حبّ العروس موطنه إندونيسيا، ويزرع في كثير من أنحاء آسيا، وبخاصة في ظلال جنبات البن (Coffea arabica، ص 190). يجمع الثمر عندما ينضج

الجزء المستخدم الثمر

المكونات يحتوي حبّ العروس على زيت طيار (يصل إلى 20%) ومكوّن من (الكوبيبين) وقلواني (سبيردين) وراتينج وزيت ثابت

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار

أعضاء فصيلة الفلفل الأخرى، لحبّ العروس مفعول هام مطهر ومضاد لانتفاخ البطن. تستخدم الثمرة طبياً كرسيلة لمواجهة عداوي السبيل البولي. وقد أخذت في الماضي كعلاج للسيلان. وتقيد العشبة أيضاً في تقرير المشكلات الهضمية كانتفاخ البطن. يستخدم حبّ العروس بين الحين والآخر كمقشع في علاج التهاب القصبات المزمن

تنبيه يجب ألا يؤخذ حبّ العروس من قبل أشخاص يعانون من التهابات في السبيل الهضمي

الفلفل الأسود، الفلفل العطر Piper nigrum (Piperaceae) Pepper

الوصف نبتة خشبية متسلقة معمرة تعلق نحو 5 أمتار لها أوراق بيضوية كبيرة وسنابل من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار الدائرية الصغيرة التي يتغير لونها الأخضر إلى الأحمر عندما تنضج

المنبت والزراعة الفلفل العطر موطنه جنوبي غرب الهند، ويزرع اليوم في المناطق المعتدلة حول العالم تجنى الثمار من النبات الذي يبلغ عمره 3 سنوات على الأقل. تجنى حبوب الفلفل الخضراء قبل نضجها وتحلّل، وتُغلف حبوب الفلفل الأحمر ناضجة وتجفف وتُغلف حبوب الفلفل الأبيض ناضجة وتتقع في الماء لمدة ثمانية أيام قبل تجفيفها

الأجزاء المستخدمة الثمر والزيت العطري



الفلفل العطر لا يزال يحظى بتقدير كبير طبياً وفي الطبخ، وهو هنا يجفّف بعد الحصاد

المكونات يحتوي الفلفل العطر على زيت طيار (يضم بيتا البزابلين والكامفين وبيتا الكاريوفيلين وكثير غيرها من التربينات والتربينات الأحادية النصفية)، وما يصل إلى 9% من القلوأبوت (وبخاصة البيبيرين المسؤول إلى حد كبير عن مذاق العشبة الحريف) ونحو 11% من البروتينات ومقادير صغيرة من المعادن. ويحتوي الفلفل الأبيض على مقادير صغيرة جداً من الزيت الطيار

التاريخ والتراث اعتبر الفلفل المزروع كاتل ودواء منذ أقدم الأزمنة سلعة حيوية في التجارة العالمية على مر آلاف السنين. ومن المعروف أن أتيل الهوني طلب 1360 كغ من الفلفل ككفدية أثناء حصار روما (408 ميلادية)

الأفعال والاستخدامات الطبية يعكس مذاق الفلفل العطر الحاد المألوف تأثيره المثبه والمطهر للسبيل الهضمي وجهاز الدوران. ويشجع أخذ الفلفل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب وتوابل أخرى لتدفئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثيان أو ألم المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك أو فقد الشهية ويخفف الزيت العطري الألم الرثي والم الأسنان. وهو مطهر ومضاد للجراثيم ويخفّض الحمى **تنبيه** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي

الاستخدام الذاتي ألم الظهر، ص 313

قُرنوس جامايكا Piscidia erythrina (Leguminosae) Jamaica Dogwood

الوصف شجرة أو جنبه معلقة تعلق 15 متراً لها أوراق مركبة وأزهار زرقاء إلى بيضاء ذات أقلام حمراء وقرون بذور مجنحة

المنبت والزراعة قُرنوس جامايكا موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأمريكا الوسطى وشمالى أمريكا الجنوبية والبحر الكاريبي. يُزرع بشكل رئيسي لخشبه المستخدم في بناء السفن، وينزع لحاء الجذر عند قطع الشجرة

في الجلد) والقروح. عندما يؤخذ لسان الحمل الكبير داخلياً، يكون مدرّاً للبول ومقشعاً ومضاداً للنزلة ويشيع وصفه لالتهاب المعدة والقروح الهضمية والإسهال والزحار ومتلازمة الأمعاء الهيجية والنزلة التنفسية وفقد الصوت ونزيف السبيل البولي **الأنواع ذات الصلة** لسان الحمل السناني (*D. lanceolata*) يستخدم بطريقة مماثلة لسان الحمل الكبير. ويستخدم لسان الحمل الصيني (*P. asiatica*) في الطب الصيني كمدّر للبول ومضاد للنزلة **الاستخدامات الذاتية** الإسهال، ص 318، التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300.

رصاصية سيلان *Plumbago zeylanica* (*Plumbaginaceae*) Ceylon Leadwort

الوصف جنية دائمة الخضرة، وغالباً متسلقة، تملو مترين، لها أوراق بيضوية مدببة وسنابل من الأزهار خماسية الورق وعلّيات بذور مزواة **المنبت والزراعة** رصاصية سيلان موطنها جنوبي الهند وماليزيا، وقد وُثِّت اليوم في كثير من أنحاء جنوبي شرق آسيا وفي إفريقيا. تُجمع الأوراق والجذور على مدار السنة **الأجزاء المستخدمة** الأوراق والجذر **المكونات** تحتوي رصاصية سيلان على البلومباغين الذي ينبّه التعرق. **التاريخ والتراث** يستخدم عصير رصاصية سيلان في إفريقيا كصبغ للوشوم. **الأفعال والاستخدامات الطبية** جذر رصاصية سيلان حارّيف وينبّه التعرق. وفي غربي إفريقيا يُعزج الجذر تقليدياً مع البامية (*Hibiscus esculentus*) لعلاج الجذام وفي النيبال، يستخدم مغلي الجذر لعلاج الصلّك. وفي طب الأعشاب الهندي، تستخدم الأوراق والجذور لعلاج العداوي والمشكلات الهضمية، مثل الزحار. وتوضع عجينة من الأوراق والجذر خارجياً على المناطق الرثيئة المؤلمة أو المشكلات الجلدية المستعكة والمزمنة وتعمل المجينة كمضاد للتهيج، وهي تسرع إزالة السموم من المناطق المصابة بزيادة الدوران وإبراز البثور.

الأنواع ذات الصلة جذر الرصاصية الأوروبية (*P. europaea*) مهيج أيضاً عندما يوضع خارجياً ويستخدم لعلاج ألم الأسنان، وعلى شكل لبخة أو لزقة لعلاج ألم الظهر وعرق النسا. وتستخدم رصاصية الكاريبي (*P. scandens*) في منطقة الكاريبي بطريقة مماثلة لعلاج الآلام الرثيئة ومشكلات الجلد والآلام **تنبيهات** لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي قد يكون الجذر ساماً عندما يؤخذ داخلياً وقد يحث على الإجهاض. لا تستخدم رصاصية سيلان أثناء الحمل

من الأوراق العريضة ذات العروق العميقة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصغيرة النامية على سنابل **المنبت والزراعة** لسان الحمل الكبير موطنه أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا. وهو قلماً يزرع، ويقطف عادة من البرية تُجمع الأوراق خلال انصب **الأجزاء المستخدمة** الأوراق **المكونات** يحتوي لسان الحمل الكبير على إريدييدات (مثل الأوكيوبين الذي يوجد أيضاً في أنواع العرقون (*Euphrasia*) وفلافونيات (تضم الأبيجينين) وحموض التنيك وحموض نباتية ولذا الأوكيوبين يزيد طرح حمض اليوريك عن طريق الكلى والأبيجينين مضاد للالتهاب. **التاريخ والتراث** تسمى هذه العشبة باللغة الكلتية «النبته اللائمة للجروح» لأنها كانت تستخدم في إيرلندا لعلاج الجروح والرضوض. وهي نبته حملها معه الاستعمار الأوروبي حول العالم، وقد أسماها



لسان الحمل الكبير عشبة معمرة تنمو في البرية في المناطق المعتدلة

الأمريكيون المحليون قدّم الانكليزي. إذ بدا أنها تنمو على خطى المستوطنين البيض.

الأفعال والاستخدامات الطبية يوقف لسان الحمل الكبير نزف الدم بسرعة ويحض على إصلاح الأنسجة التالفة ويمكن استخدامه بدلاً من السنفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) في علاج الكدمات والعظم المكسور. ويمكن استخدام مرهم أو دهن لعلاج البواسير والنواسير (ممرات غير سوية

الجزء المستخدم لحاء الجذر. **المكونات** يحتوي قرونوس جامايكا على إيزوفلافونيات (تضم الليسيتين والجاماسين والإكثيون) وحموض عضوية (مثل حمض البيسينيك وبيتا السيتوستيرول وحموض التنيك. **التاريخ والتراث** استخدم سكان الكاريبي المحليون والكاريبيون الأفارقة للحاء والأغصان المرصوصة لتجدير الأسماك **الأفعال والاستخدامات الطبية** قرونوس جامايكا دواء مفيد مبغوس القيمة يعمل كمرخّن ومسكّن للألم. يستخدم بشكل رئيسي لعلاج الأرق وفرط التهيج لأنه يهدئ النشاط العقلي. ويوصف أيضاً لألم الأعصاب وألم الأسنان وألم الحوض. وهو مفيد كمضاد للتشنج في علاج تشنج العضلات، وبخاصة عضلات الظهر والعنق استفسية التشنجية مثل الربو والشاهوق **تنبيهات** لا يؤخذ قرونوس جامايكا أثناء الحمل أو الإصابة بمشكلات قلبية

المصطكاء، البطم الشرقي *Pistacia lentiscus* (*Anacardiaceae*) Mastic Tree

الوصف نبته معمرة متعددة الفروع تعلو 3 أمتار لها أوراق جلدية إهليلجية صغيرة وعناقيد من الأزهار المحمرة وثمر دائري قمرزي يسود عند النضوج **المنبت والزراعة** المصطكاء موطنها منطقة البحر المتوسط. تنمو في البرية في الأراضي ذات الأشجار المنخفضة وفي الأراضي البور. كما تزرع أيضاً لراتينجها الذي يجمع من شقوق تحز في الحاء في الصيف والخريف

الجزء المستخدم الراتينج **المكونات** يحتوي الراتينج على ألفا وبيتا راتينجات المصطكاء وزيت طيار (يضم ألفا البينين بشكل رئيسي) وحموض التنيك وحمض المستيك. والبينينات مطهرة قوية **التاريخ والتراث** استخدم المصريون القدماء راتينج المصطكاء لتحنيط الموتى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم راتينج المصطكاء اليوم، رغم أن بالإمكان استخدامه كمقشع للمشكلات القصصية والسعال وعلاج للإسهال. ويستخدم أيضاً لعلاج الحبوب والقروح وجالات جلدية مماثلة. ويمزج الراتينج مع مركبات أخرى كحشوة للأسنان المتسوسة **الأنواع ذات الصلة** جوز الفستق تنتج شجرة الفستق (*P. vera*)، وموطنها حوض البحر المتوسط أيضاً.

لسان الحمل الكبير *Plantago major* (*Plantaginaceae*) Common Plantain

الوصف نبته معمرة تعلو 25 سم. لها وردية قاعدية

اللقاح الأمريكي، الببرج الأمريكي *Podophyllum peltatum* (Berberidaceae) American Mandrake

الوصف نبتة معمرة تعلو 40 سم لها ساق متشعبة وأوراق ذات قصوص عميقة تشبه

المطلة وأزهار بيضاء وثمر أصفر

المنبت والزراعة اللقاح

الأميركي موطنه شمالي

شرق أمريكا الشمالية يشيع

وجوده في الأحراج والمراعي

الرطبة. يُقْلَع الجذور في الربيع

الجزء المستخدم الجذور

المكونات يحتوي جذور اللقاح

الأميركي على ليفنانات (وبخاصة البودوفيلوتوكسين) وقلابونيات وراتينج وصمغ والليفنانات مسؤولة عن مفعول الجذور المسهل

التاريخ والتراث استخدم اللقاح الأمريكي على نطاق

واسع كمسهل ومقيء وطارد للديدان من قبل

الأميركيين المحليين وفي الولايات المتحدة في القرن

اثناس عشر عشر ممارسو الطب التقليدي والعشبي

على السواء النبتة أكثر المسهلات المتوفرة أماناً

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم الاعتقاد

السائد في القرن التاسع عشر بأن اللقاح الأمريكي

مأمون، إلا أنه لم يعد يستخدم داخلياً بسبب مفعوله

السام للخلايا. لكن يمكن أن يكون جذره علاجاً لكل

أنواع التآليل عندما يوضع خارجياً كلبخة أو مرهم أو

دهون

الأبحاث الليفنانات في اللقاح الأمريكي، لاسيما

البودوفيلوتوكسين، تعمل ضد الأورام وقد خضعت

لأبحاث مكثفة من أجل إمكاناتها المضادة للسرطان

ويبدو أن مشتقات البودوفيلوتوكسين شبه الصناعية

واعدة جداً ومتعدية السمية

الأنواع ذات الصلة يمكن أن يكون للقاح الهندي (*P.*

hexandrum) مفعول مماثل

تنبيهات لا يؤخذ اللقاح الأمريكي داخلياً. تخضع

سنة لقيود قانونية في معظم البلدان



اللقاح
الأميركي

والمناخ

الأجزاء المستخدمة الأوراق اغتبه والأفناد

المكونات يحتوي البتشولي على زيت طيار يتكوّن

بشكل رئيسي من بتشولول التربينات الأحادية

النصفية (35%) والبلنيزين

التاريخ والتراث استخدم البتشولي على نطاق واسع

في الطب الآسيوي، وبرز في الطب الماثور الصيني

والهندي والعربي. وكان استخدامه كمقو للباه هو

الأكثر شيوعاً. ويستخدم الزيت على نطاق واسع في

الهند كمطر وطارد للحشرات



البتشولي مصدر لأحد الزيوت العطرية

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

البتشولي في طب الأعشاب في آسيا كمقو للباه ومضاد

للاكتئاب ومطهر. ويستخدم أيضاً للصداع والحصى

ويستخدم زيت البتشولي العطري في المعالجة

بالمطور لعلاج الشكاوى الجلدية. ويعتقد أن له مفعولا

مصححاً لتوتر الجلد ومساعداً في الحالات الواضحة مثل

الإكزيمة والغد (حب الشباب). ويمكن أيضاً استخدام

الزيت لأوردة الدوالي والبواسير

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً

بولوغالن فيرجينيا

polygala senega (Polygalaceae)

Seneca Snakeroot

الوصف نبتة معمرة تعلو نحو 40 سم، لها أوراق

رفيعة رمحية ذات حواف مسننة، وسنابل من الأزهار

القرنفلية المبيضة

المنبت والزراعة بولوغالن فيرجينيا موطنها أميركا

الشمالية. توجد في الأراضي الصخرية المكشوفة

والأحراج الجافة، وتزرع في غربي كندا. يُقْلَع الجذر في

الخريف

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي جذر بولوغالن فيرجينيا على

صابونينات ثلاثية التربين (بما في ذلك السنتين)

وحموض فينولية وساليسيلات الميثيل وموليغاليثون

وستيرولات نباتية الصابونينات ثلاثية التربين تحضّر

على إرالة البلغم من الأنابيب القصية

التاريخ والتراث يشير اسم النبتة بالإنكليزية إلى

قبيلة سينيك في أميركا الشمالية التي استخدمت الجذر

كعلاج للدغات الأفاعي. وقد حظيت ببولوغالن ميرحسب

بتقدير عالٍ عند الأميركيين المحليين والمستوطنين

الأوروبيين على السواء. وفي سنة 1768 كتب الدكتور

الكسندر غاردن من تشارلستون أن بولوغالن

فيرجينيا هو أقوى الأدوية المصادة للالتهابات وأكثرها

فعالية بين الأدوية الحالية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

بولوغالن فيرجينيا في طب الأعشاب الأميركي الشمالي

والأوروبي كمقشع لعلاج الربو القصبي والتهاب

القصبات المزمن والشاهوق وللجذر مفعول منه

للأغشية المخاطية القصية يحضّر على طرد البلغم من

الصدر بالسعال، وعن ثم تخفيف الأزيز والجذر مقيء

بجرع كبيرة. ويعتقد أيضاً أن بولوغالن فيرجينيا

تحضّر على التعرق وتنبّه إفراز اللعاب

الأنواع ذات الصلة البولوغالن رقيق الورق (*P.*

tennifolia)، وموطنه اليابان والصين. له مكونات

مماثلة. ويؤخذ لعلاج النزلة في الصدر وتهنئة الروح

والقلب. انظر أيضاً البولوغالن الشائع (*P. vulgaris*،

المدخل التالي)

تنبيه بولوغالن فيرجينيا تسبب الإسهال والقيء إذا

أخذت بجرعات مفرطة

البولوغالن الشائع. المُستدرة

Polygala vulgaris (Polygalaceae)

Milkwort

الوصف نبتة معمرة قصيرة ذات أوراق رمحية مدببة

وسنابل من الأزهار الصغيرة الزرقاء أو الأرجوانية

الفاحة أو البيضاء

المنبت والزراعة يشيع البولوغالن الشائع في

المناطق السبخة في كثير من أنحاء أوروبا الغربية

والشمالية. يجمع من البرية عندما تزهّر السنة في

الصف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر

المكونات يحتوي البولوغالن الشائع على

صابونينات ثلاثية التربين وزيت طيار وغولتيرين

ولثا

التاريخ والتراث استخدم البولوغالن الشائع في

الغالب لعلاج المشكلات الصدرية مثل ذات الجنب

والسعال الحاف. والنبتة تسبب القيء عند تناولها

بجرعات كبيرة. وفي كتاب الأعشاب الطبية، (1735)

أشار كيوج K Eogh إلى أن له طبيعة حارة جافة، وهو

يحضّر على در الحليب عند المرضعات.

الأفعال والاستخدامات الطبية للبولوغالن

الشائع من المذاق شهرة لقدرته على در الحليب عند

المرضعات، لكن ليس لهذه الميزة أساس في الواقع

ومع أن البولوغالن الشائع لا يستخدم كثيراً في طب

الأعشاب الأوروبية اليوم، فإنه على غرار بولوغالن

فيرجينيا (*P. senega*) عشبة قيمة في علاج المشكلات الصدرية، مثل التهاب القصبات المزمن والربو القصبي والسعال الاختلاجي، بما في ذلك الشاهوق، ويعتقد أن للبولوغان الشائع خصائص تحدث على الترقق ودر البول

خاتم سليمان كثير الزهر، العقءاء كثيرة الزهر

Polygonatum multiflorum (Liliaceae)
Solomon's Seal

الوصف: نبتة معمرة تعلو نحو 50 سم. لها سوق مقطرة (عقءاء) وأوراق إهليلجية متعاقبة وأزهار رقيقة جرسية بيضاء مخضرة وثمر أسود مزرق

المنبت والزراعة: العقءاء كثيرة الزهر موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وأميركا الشمالية، وهي نادرة جداً في البرية. غير أنها عشبة زينة شائعة في الحدائق. يُقَلَع الجذمور في الخريف

الجزء المستخدم: الجذمور

المكونات: تحتوي العقءاء كثيرة الزهر على صابونيمات (شبيهة بالديوسجينين) وفلافونيات وفيتامين A

التاريخ والتراث: استخدمت العقءاء كثيرة الزهر في طب الأعشاب الأوروبي منذ الأزمنة الكلاسيكية، وقد وصفها ديسقوريدس وبليتيوس وجالينوس. وقد شرح العشاب جون جيرارد، سنة 1597، اسمها «الجذر أبيض غليظ كثير العجز أو المفاصل، تشبه علامة الخاتم في بعض الأماكن، وأظن أنها اكتسبت اسم خاتم سليمان من هناك، ويرجع أول استخدام موثق للعشبة في الصين إلى كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول. وفي أميركا الشمالية، عرف كثير من القبائل الأميركية المحلية النبتة وقد استخدمتها قبيلة البينبوسكوت كجزء من تركيبة لعلاج السيلان

الأفعال والاستخدامات الطبية: على غرار زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170)، يعتقد أن العقءاء كثيرة الزهر تحول دون فرط التكدم وتنبه إصلاح الأنسجة. يستخدم الجذمور بشكل رئيسي على شكل لبخة، وله مفاعيل قابضة ومطرية تساهم دون شك في قدرته السريعة على تسريع التئام الجروح ويوصى بالعقءاء كثيرة الزهر أيضاً للتدرن (السل) وكعلاج للمشكلات الحوضية وكمقو. وفي ص الأعشاب الصيني تعتبر مقو، اللين، ويعقد أنها ملائمة بصورة خاصة لمشكلات الجهاز التنفسي والتهابات الحلق والسعال الحاف والهيج والتزلة القصبية وآلم الصدر

الأنواع ذات الصلة: العقءاء العطرية (*P. odoratum*) تستخدم بطريقة مشابهة جداً لاستخدام العقءاء كثيرة الزهر

تنبيه: لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي

الاجزاء الهوائية، وبخاصة العنيت، مضرّة عند أكلها

البطباط، الجنجر، عصا الراعي *Polygonum aviculare* (Polygonaceae) Knotgrass

الوصف: نبتة حولية زاحفة تعلو 50 سم لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة القرنفلية أو البيضاء

المنبت والزراعة: توجد عصا الراعي في المناطق المعتدلة من العالم، وتزدهر في الأراضي البور وعلى طول الشطآن تجمع النبتة خلال الصيف

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية

المكونات: تحتوي عصا الراعي على حموض تثبت وفلافونيات ومتعددات فينول وحمض السيليسيك (نحو 1%) ولثا

التاريخ والتراث: استخدمت عصا الراعي كمدر للبول في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام. وفي التراث العربي، اعتبر طبيب القرن الميلادي الأول ديسقوريدس النبتة مدرة للبول أيضاً، وكذلك علاجاً للنزيف الحيضي الشديد ولدغات الأفاعي

الأفعال والاستخدامات الطبية: نبتة ذات خصائص قابضة ومدرة للبول تستخدم في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج الإسهال والبواسير، وإرقاء الجروح وخفض النزيف الحيضي الشديد ووقف الرعاف وطرد الديدان. وتؤخذ عصا الراعي أيضاً للشكاوى الرئوية لأن محتواها من حمض السيليسيك يقوي النسيج الضام في الرئتين. وفي الطب الصيني، تُعطى لطرد الديدان الشريطية والديدان الشصية وعلاج الإسهال والزحار، وكمدر للبول، وبخاصة عندما يكون التبول مؤلماً

الأبحاث: تشير الأبحاث الصينية إلى أن النبتة مفيدة للزحار العصوي فقد شفي 104 في خمسة أيام من بين 108 مصابين بهذا المرض عولجوا بعجينة من عصا الراعي (أخذت داخلياً)

الأنواع ذات الصلة: انظر أيضاً الأنارف (*P. bistorta*، المدخل التالي) والبطباط المزهر (*P. multiflorum*، ص 121)

الأنارف، الأنجبار

Polygonum bistorta (Polygonaceae)
Bistort

الوصف: نبتة معمرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية طويلة وسابل كثيفة من الأزهار القرنفلية الصغيرة والجويّات الداكنة

المنبت والزراعة: الأنارف موطنه أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، وهو يفضل الأحوال الرطبة. تُجمع الأوراق في الربيع والجذمور في الخريف

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والجذمور

المكونات: يحتوي الأنارف على متعددات الفينول (بما في ذلك حمض الإلاجيك) وحموض التنيك (20-15%) والغلوباقين والفلافونيات وقليل من

إيمودين الأنثراكينون

التاريخ والتراث: لطالما استخدمت جذامير الأنارف من أجل خاصيتها القابضة. ولأن الجذامير تحتوي على مقادير كبيرة من النشاء، كانت تنقع في الماء وتحمص وتؤكل كنوع من الخضار في روسيا وأميركا الشمالية ويمكن أيضاً استخدام أوراق الأنارف الفتية الطرية في السلطة أو طهيها بدلاً من ذلك على طريقة السبانخ (*Spinacia oleracea*)

الأفعال والاستخدامات الطبية: الأنارف من أقوى الأعشاب القابضة قاطبة، يستخدم لتقليص الأنسجة ووقف نزف الدم، ويصنع منه غسول جيد وسائل غرغرة لعلاج اللثة الإسفنجية وقروح الفم والتهابات الحلق، وهو مفيد أيضاً كغسول للحروق والجروح الصغيرة، ونظول لفرط التصريف المهبلي، ومرهم للبواسير والشقوق الشرجية. ويمكن أخذ الأنارف داخلياً لعلاج القروح الهضمية والتهاب القولون التقرحي، وحالات مثل الزحار ومتلازمة الأمعاء الهيجية التي تسبب الإسهال ويستخدم الأنارف أحياناً للمشكلات البولية مثل التهاب المثانة ولنزلة الجهاز التنفسي العلوي

الأنواع ذات الصلة: فلفل الماء (*P. hydropiper*)، وموطنه أوروبا، يمكن استخدامه لتفريج النزيف الحيضي الشديد. انظر أيضاً عصا الراعي (*P. aviculare*، المدخل السابق)

تنبيه: لا تستخدم الأنارف داخلياً لأكثر من 3 إلى 4 أسابيع كل مرة

استخدام ذاتي الإسهال، ص 307

حذمور



الأنارف أحد أقوى النباتات الطبية القابضة

الحور البلسمي. بلسم مكة
Populus x candicans syn.
P.x gileadensis (Salicaceae)
Balm of Gilead

الوصف شجرة معبلة تعلو 25 متراً، لها أوراق قلمية الشكل وبراعم تنتج راتينجا دبقاً وهريرات أنثوية

المنبت والزراعة وطن الحور البلسمي في المناطق الشمالية المعتدلة، ويؤزر أيضاً كشجرة للزينة تجمع براعم ولحاء الأغصان الفتية في الربيع

الأجزاء المستخدمة البراعم ولحاء الساق

المكونات يحتوي الحور البلسمي على فلافونيات وجليكوزيدات فيبولية (بما في ذلك الساليسين) وحموض دهنية. وتشبه أفعال الساليسين المسكنة والمضادة للالتهاب والحافضة الحمى أفعال الأسبرين

التاريخ والتراث استخدم الحور البلسمي منذ آلاف السنين لتلطيف الجلد الملتهب أو المتهيج وقد أورد العشاب نيكولاس كلبيير، من القرن السابع عشر، أن المرهم الذي يدعى بوبوليون، ويتكون من الحور البلسمي إلى حد كبير، مفيد للحرارة والالتهاب في أي جزء من الجسم ويلطف الحمى والجروح. ويستخدم كثيراً لوقف نزول الحليب عند النساء.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحور البلسمي مكون شائع في مزائج السعال. فخصائصه المقشعة والمطهرة والمسكنة تجعل منه دواء ممتازاً للالتهاب الحلق والسعال الهيج الجاف والتهاب القصبات وغير ذلك من العلل التنفسية. وفي فرنسا وألمانيا، يوضع الحور البلسمي كمرهم للجوف والجروح الصغيرة والجلد القش المستحك وحروق الشمس والشرش والبواسير. وقد يساعد مستحضر من الحور البلسمي يوضع خارجياً في تفريغ ألم المفاصل الرثيئة والعضلات الموثوة. ويعتقد أيضاً أن النبتة تخفف نزول حليب الثدي كما أشار كلبيير

الأبحاث أظهرت الدراسات أن براعم الحور البلسمي ذات خصائص هامة مقشعة ومضادة للجراثيم والفطر والالتهابات وقد دفع إلى القيام بهذه الأبحاث الشبه الكيميائي بين راتينج براعم الحور البلسمي وأنواع الحور الأخرى وبين البروبوليس، وهو راتينج طبيعي صاّد (مضاد حيوي) يجمعه النحل ويستخدم في بناء خلايا النحل

تنبيهات رغم عدم القطع بأن الحور البلسمي يحفز إنتاج در حليب الثدي، يجب ألا تأخذ المرضعات هذه النبتة داخلياً، لا يؤخذ الحور البلسمي عند وجود أرجية ضد الأسبرين

الاستخدام الذاتي السعال، ص 310



الخنشار غالباً ما يشاهد في الأحراج الرطبة في أوروبا وشمال آسيا

توضع على الأصابع المخلووعة والقروح التي تحدث بين الأصابع

الأفعال والاستخدامات الطبية ينسب الخنشار إفراز الصفراء وهو ملين لطيف، وكان يستخدم تقليدياً في طب الأعشاب الأوروبي كعلاج للالتهاب الكبدي واليرقان، ودواء لعسر الهضم وفقد الشهية ويشكل الخنشار علاجاً مأموناً للإمساك عند الأطفال والجدور مقشع أيضاً ذو تأثير داعم ومنبه معتدل للجهاز التنفسي. ويمكن أن يؤخذ لتفريغ النزلة والتهاب القصبات وذات الجنب والسعال الهيج الجاف. ويمتزج الجدور بشكل جيد مع الخطمي المخزني (Althaea officinalis، ص 163)

تنبيه يمكن أن يسبب الخنشار طفحاً جلدياً عندما يوضع حارحياً

الكومارو

Pomaderris elliptica (Rhamnaceae)
Kumarhou

الوصف شجرة متفرعة تعلو 3 أمتار لها أوراق لامعة وغناقيد من الأزهار الصفراء إلى البيضاء

المنبت والزراعة الكومارو موطنه نيوزيلندا

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

الأفعال والاستخدامات الطبية الكومارو دواء ماثور عند شعب الماوري يستخدم لعلاج مجموعة واسعة من الأمراض. وأكثر استخداماته شيوعاً علاج مشكلات السبيل التنفسي، مثل الربو والتهاب القصبات. غير أنه يستخدم أيضاً في علاج عسر الهضم وحرقة الفؤاد، والداء السكري ومشكلات الكلى ويعتبر الكومارو نبتة مضادة للسموم ودمونطة للدم، ويستخدم لعلاج طفح الجلد والقروح، بما في ذلك التبهكات الناتجة عن سرطان الجلد

الخربق المُنْتِن. رَجُل العنقاء
Polymnia uvedalia (Compositae)
Bearsfoot

الوصف عشبة معمرة تعلو مترين، لها أوراق كبيرة ثلاثية الفصوص وأزهار صفراء

المنبت والزراعة الخربق المنتن موطنه شرقي الولايات المتحدة وينمو من نيويورك إلى الجنوب ويفضل التربة الغنية يُقْلَع الجذر في الخريف

الجزء المستخدم الجذر

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الخربق المنتن كمنبه ودواء ملين. وفي القرن التاسع عشر صار عشبة لائمة للجروح ذاتة الصيت في أميركا الشمالية، لها استخدام معدد لعلاج التهاب الثدي

الأفعال والاستخدامات الطبية ربما تكون

تقوية الشعر أشهر استخدامات الخربق المنتن، حيث كان تقليدياً مكوناً شهيراً في دهونات الشعر. ولا يزال يستخدم بهذه الطريقة، لكن غالباً ما يستخدم الجذر اليوم داخلياً كعلاج لتورم الغدد غير الخبيث، وبخاصة التهاب الثدي. ويعتقد أن الجذر تأثيراً مفيداً على المعدة والكبد والطحال، ويمكن أخذه لتفريغ عسر الهضم والتسدي لخلل الكبد الوظيفي. وللعشبة خصائص ملينة، ويمكن أن تلجأ الأم أيضاً

الخنشار

Polypodium vulgare (Polypodiaceae)
Polypody

الوصف سرخس رقيق معمر تعلو 30 سم، له جذامير رفيعة عجاء وسعفات منحنية منقطة بأبواغ بنيت على سطحها السفلي

المنبت والزراعة الخنشار موطنه أوروبا وشمال آسيا، ويشيع وجوده في الأحراج الرطبة والأسيجة الشجرية وعلى الجدران. يُقْلَع الجدور في الخريف

الجزء المستخدم الجدور

المكونات يحتوي جذور الخنشار على صابونينات (مبنية على البوليبودوسابونيين) وإكديستيرويدات وفلوروغلوسينات وزيت طيار وزيت ثابت وحموض تنبيل

التاريخ والتراث استخدم الخنشار طبياً في أوروبا منذ الأزمنة القديمة. وعلى غرار الهال (Viscum album، ص 281)، ينمو الخنشار في الغالب على الأشجار المضيق، مثل السنديان المزدند (Quercus robur، ص 258). وكان يعتقد أن ذلك يضفي على النبتة قيمة طبية عظيمة. وقد أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول إلى أن الخنشار كان يستخدم لطرد البلغم وأنه من مكونات لبخة كانت

فطر التنوب

Poria cocos syn. Sclerotium cocos
(Polyporaceae)
Fu Ling, Indian Bread

الوصف فطر تحت أرضي يمتد قطره 30 سم، قلسوته نسيّة متحمدة ودخله أبيض.

المنبت والزراعة يتمو فطر التنوب في شمالي الهند ووسط الصين وأميركا الشمالية. يشيع وجوده على جذور أشجار التنوب ويُجنى من أواسط الصيف إلى أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الكتلة الداخلية للفطر
المكونات يحتوي فطر التنوب على بيتا الباشيمان وبيتا الباشيماناز وحمض الباشيميك

التاريخ والثرث يستخدم فطر التنوب في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام. وقد شكّل جزءاً من عدة تركيب مقوية مأثورة. لاسيما مغلي الحنّام الأربعة، الذي يمزج فيه الجنسّنج (*Panax ginseng*، ص 116) والإشخيش الصيني (*Atractylodes macrocephala*، ص 172) والسوس اللزج (*Glycyrrhiza uralensis*، ص 215). وقد وصف الطبيب وانغ جي (1593-1463) هذا المغلي لعلاج الإفرنجي (السفلس)

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم فطر التنوب كثيراً كمدرّ للبول ومقو في طب الأعشاب الصيني، حيث يصنّف كمشبة بتصرف الرطوبة. (انظر ص 38-42). ويوصف لحالات عديدة تؤثر على الجهاز البولي، بما في ذلك احتباس البول وصعوبة التبول، وللفطر التنوب مفعول ملطف ومهدئ للجهاز العصبي، ويمكن أن يفيد كثيراً في علاج المشكلات المتصلة بالكرب، مثل القلق والصداع الناتج عن التوتر والخفقان وصعوبة النوم. ويلعب فطر التنوب دوراً مفيداً في دعم النقاة بعد مرض طويل الأمد، على غرار كثير من الأعشاب المقوية الأخرى.

الأبحاث يشتهر فطر التنوب تقليدياً بأنه مدرّ للبول، لكن الأبحاث التي أجريت على الحيوانات والبشر على السواء في الصين أخفقت في إثبات مفعول العشبة المدرّ للبول.

البقلة الزهراء، الفرّحين

Portulaca oleracea (Portulacaceae)
Purslane

الوصف نبتة حوليّة عُسارية تعلو 15 سم. لها أوراق لحيمية دائرية صغيرة وأزهار صغيرة صفراء تنمو في عناقيد

المنبت والزراعة الفرّحين موطنها أوروبا وآسيا، وهي اليوم من أكثر النباتات انتشاراً، إذ تزرع من أستراليا إلى الصين إلى الأميركتين. وغالباً ما توجد قرب الماء، وتجمع خلال الصيف.

الحور الرجراج

Populus tremuloides (Salicaceae)
Quaking Aspen

الوصف شجرة معبلة ممتدة تعلو 20 متراً لها براعم بيضوية دبقة قليلاً وأوراق دائرية دقيقة الأسنان ترتجف مع الريح



الحور الرجراج
لجذوه بحوري على الساليسين وهو مادة ذات تأثيرات مشابهة لتأثيرات الأسبرين

المنبت والزراعة الحور الرجراج موطنه أميركا الشمالية، وهو يفضل المناطق الرطبة وينمو على ضفاف الأنهار وفي الأودية والأسيجة الشجرية. كما أنه يزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة. يُجمع اللحاء في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات يحتوي اللحاء على غليكوزيدات فيبولية (بما في ذلك الساليسين والبوبيولين) وحموض تنيك الساليسين والبوبيولين هما من الساليسيلات، وهي مواد لها خصائص خافضة للحرارة ومفرجة للآلام ومضادة للالتهاب تشبه خصائص الأسبرين

التاريخ والثرث استخدم شعب الأوجيبيو مركباً زيتياً مصنوعاً من الحور الرجراج ودهن الدب لعلاج ألم الأذن. واستخدم الأميركيون المحليون الآخرون اللحاء لأغراض شتى، بما في ذلك كفسول للعين من أجل تطرح العينون

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار لحاء الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) للحاء الحور الرجراج خصائص مضادة للالتهاب ومفرجة للآلام مسلم بها على نطاق واسع. وغالباً ما يؤخذ للآلام الرثيئة وآلام التهاب المفصل، وبخاصة عندما ترتبط الحالة بالتهاب المفصل الرثي. ولأن لحاء الحور الرجراج منبّه، فإنه يعمل كدواء مقو في علاج القهم (قلة الشهوة للطعام) وحالات الضعف الأخرى. إن خصائص اللحاء القابضة والمطهرة الهامة تجعله مفيداً في علاج الإسهال وأعراض متلازمة الأمعاء الهيجية كما أنه يستخدم لعلاج عداوي السبيل البولي. تنبيه لا يؤخذ الحور الرجراج عند وجود أرجية للأسبرين

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي الفرّحين على لثا وحموض نباتية وسكريات وفيتامينات A و B1 و C وكليسيوم، وتورد الأبحاث الصينية (غير مؤكدة في الغرب)

النورأدينالين والدوبامين من بين مكوناتها

التاريخ والثرث يرجع استخدام الفرّحين كعشبة طبية في أوروبا وإيران والهند إلى 2000 سنة على الأقل، ولعلها كانت تؤكل كنوع من الخضار قبل ذلك بكثير. وقد استخدمت الفرّحين في روما القديمة لعلاج الصداع وآلم المعدة والزحار والديدان المعدية ولدغات السحالي

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما اعتبرت الفرّحين نبتة قيمة في علاج المشكلات البولية والهضمية. فمفعول عصيرها المدرّ للبول يجعلها مفيدة في تخفيف علل المثانة، مثل صعوبة التبول. كما أن الخصائص اللثنية للنبتة تجعلها دواء ملطفاً للمشكلات المعدية المعوية مثل الزحار والإسهال. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم الفرّحين لمشكلات مماثلة والالتهاب الزائدة أيضاً، كما يستخدمها الصينيون كترياق لعقصات الحساسيب ولدغات الأفاعي. وعندما يستخدم العصير أو المغلي كفسول خارجي، يفرّج الشكاوى الجلدية مثل الحبوب والجفّرات carbuncles، ويساعد أيضاً في خفض الحمى.

الأبحاث تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن للفرّحين تأثيراً صافاً (مضاداً حيوياً) معتدلاً. وفي إحدى الدراسات تبين أن العصير فعال في علاج

الديدان الشصية. وتوحي دراسات

أخرى بأنه قيم في مواجهة الزحار

العصوي. وعندما تحقق

مستخلصات من العشبة،

تحث على التقلص

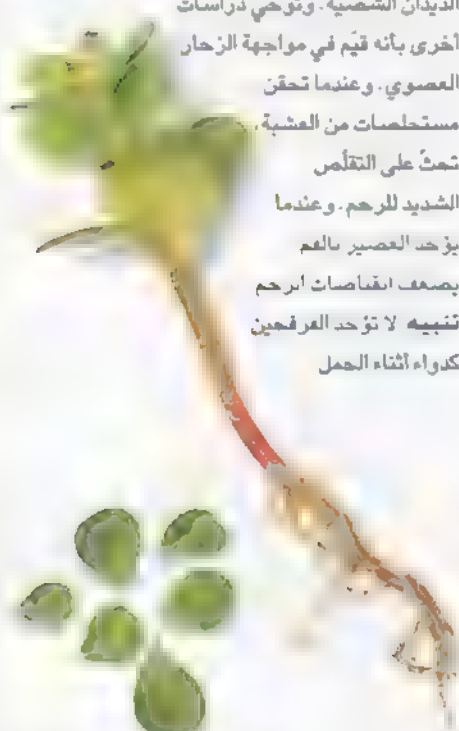
الشديد للرحم. وعندما

يؤخذ العصير بالعم

بصعف انقصاصات أرحم

تنبيه لا تؤخذ الفرّحين

كدواء أثناء الحمل



الفرّحين مصدر جيد للفيتامينات والكليسيوم، وله أيضاً خصائص صادة

عشبة الإوز

Potentilla anserina (Rosaceae)
Silverweed

الوصف نبتة معمرة تعلو 40 سم. لها أوراق مركبة مسننة ذات سطح سفلي فضي وأزهار صفراء خماسية البتلات

المهبت والزراعة توجد عشبة الإوز في أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية، حيث تزدهر في الأماكن العشبية الجافة. تجمع الأجزاء الهوائية في أواخر الصيف والجذر في الوقت نفسه أو في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر

المكونات تحتوي عشبة الإوز على 2-10% من الإلاجيتانين وفلافونيات وكولين ومواد مرّة

التاريخ والتراث أوصى ويليام وذرنع Withering، وهو طبيب من القرن الثامن عشر، اكتشاف تأثيرات القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*)، ص 199) المقوية للقلب، بتناول ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة كل ثلاث ساعات لتلطيف نوبات حمى الملاريا وقد اعتقد ذات يوم أن لعشبة الإوز مفعولاً مضاداً للتشنج، وكانت تؤخذ لتخفيف المغص والم الحيض، لكن هذه الخاصية يكتنفها الشك اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤمن العشابيون الطبيون المعاصرون أن القيمة الرئيسية لعشبة الإوز تكمن في خاصيتها القابضة. وتشكل عشبة الإوز سائل غرغرة فعال للتهاب الحلق، وهي دواء مفيد للإسهال مفعولها القابض أقل من مفعول عرق إنجبار (*P. erecta*). انظر المدخل التالي) الوثيق الصلة بها، لكن لها تأثير الطف أيضاً على السبيل المعدي المعوي وتستخدم خارجياً كدهون أو مرهم للبواسير النازفة

عرق إنجبار

Potentilla erecta syn *P. tormentilla*
(Rosaceae)

Tormentil

الوصف نبتة زاحفة منخفضة معمرة تعلو 15 سم لها أوراق تحمل 5 وريقات وكثير من الأزهار رباعية البتلات

المهبت والزراعة عرق إنجبار موطنه المناطق المعتدلة في آسيا وأوروبا، ويزدهر في المواقع العشبية وفي الأراضي البور والسبخات. تُجنى الأجزاء الهوائية في الصيف ويُقنع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات يحتوي عرق إنجبار على 15-20% من حموض التنيك وكاتكينات وإلاجيتانين وأحد الفلورباقيات

التاريخ والتراث وفقاً للعشاب نيكولاس كليببير من القرن السابع عشر، كان الفلكي أندرياس فيساليوس Vesalius (1514-1564) يرى أن مغلي هذا الجذر لا

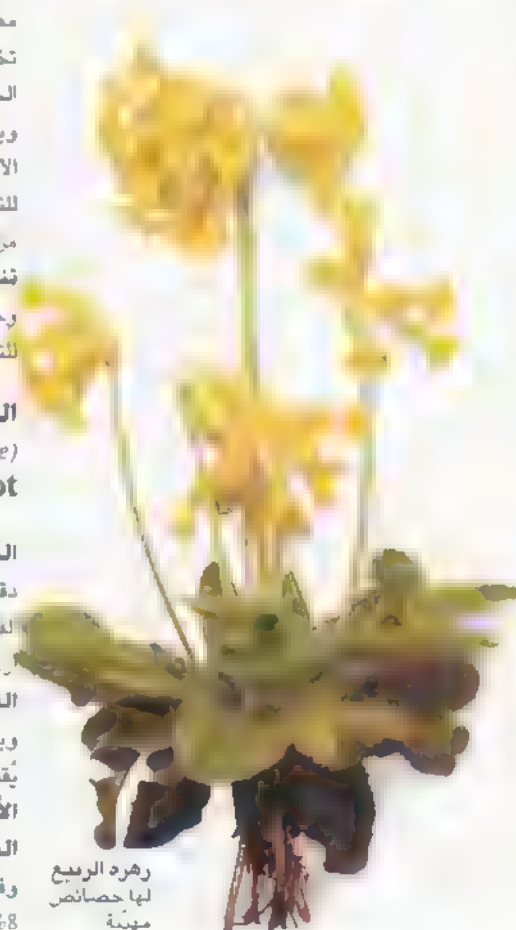
يقل فعالية في شفاء الإفرنجي عن عود الأتبياء [*Guaiacum officinale*، ص 216] أو الكينا الزغباء [*Cinchona pubescens*، ص 74]. وقد زعم أيضاً أن العشبة «ممتازة جداً في وقف كل نزيف للدم أو الإخلاط عند الرجال والنساء، سواء كان من الألف أم الفم أم البطن أم أي جرح في الأوردة أو أي مكان آخر»

الأفعال والاستخدامات الطبية كل أجزاء عرق إنجبار قابضة قوية إذ تحتوي على حموض تنيك أكثر مما يحتوي السنديان المزند (*Quercus robur*)، ص 258). وتجد لها استخداماً حيث يلزم هذا المفعول يُصنع من النبتة سائل غرغرة مفيد لعداوي الحلق وغسولاً فمويًا لعلاج قروح الفم واللثة المخموجة ويمكن أخذ عرق إنجبار للحالات المسببة للإسهال مثل متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون والتهاب القولون التقرحي والأزهار، ولنزيف المستقيم. وعندما يوضع عرق إنجبار خارجياً كدهون أو مرهم، يساعد في تفريغ البواسير (وبخاصة النازفة) ويستخدم عرق إنجبار على شكل دهون لإرقاء الجروح وحماية المناطق المتضررة أو المحروقة

زهرة الربيع، الزغدة

Primula veris (Primulaceae)
Cowslip

الوصف نبتة شعراء معمرة تعلو 15 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً. وتحمل سوقها



زهرة الربيع لها خصائص مهينة

عناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء الزاهية

المهبت والزراعة تنمو زهرة الربيع في أوروبا وغربي آسيا، وتفضل الحقول والمراعي ذات التربة الطباشيرية. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع والصيف، ويُقنع الجذر في الخريف ويجب ألا يبعد مدد السنة التي تُؤداد ندرتها من البيرة

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجذر

المكونات تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين وفلافونيات وفينولات وحموض نسباً وقليل من الزيت الطيار. الفلافونيات، وبخاصة في الأزهار، مضادة للمؤكسد ومضادة للالتهاب والتشنج والصابونيات ثلاثية التربين المتركرة في الجذر

(10-5%) مقشعة قوية

التاريخ والتراث ترتبط هذه النبتة بالربيع ولذلك سميت *primavera* (الربيع) في الإسبانية والإيطالية، وكذلك في العربية. ولطالما اشتهرت زهرة الربيع بأنها تحافظ على الجمال وقد كتب العشاب ويليام تورنر، من القرن السادس عشر قائلاً «بعض النساء نثر أزهار زهرة الربيع مع الفيلد الأبيض وبعد ذلك يغسلن وجوههن بذلك الماء لكي يبدين جميلات في عيون العالم لا أمام الله الذي لا يخشين معصيته»

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة الربيع نبتة قيمة قليلة الاستعمال الجذر مقشع قوي ينبه تسهيل المخاض فيسهل طرد البلغم وهو يُعطى للسعال المزمن. وبخاصة ذلك المصاحب للتهاب القصبات المزمن والاحتقان الأنفي. ويعتقد أيضاً أن الجذر مدر معتدل للبول ومضاد للرثية (الروماتيزم) ويبطئ تخثر الدم. وللأوراق خصائص مماثلة لخصائص الجذر، لكنها أضعف مفعولاً. ويعتقد أن الأزهار مركبة ويوصى بها من أجل فرط النشاط والأرق، لاسيما عند الأطفال. ولأزهار زهرة الربيع خصائص مضادة للتشنج والالتهاب تجعلها مفيدة في علاج الربو وغيره من الحالات الأرحية

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الربيع أثناء الحمل أو عند وجود أرجية للأسبرين أو عند تناول دواء مضاد للتخثر الجرعات المفرطة قد تسبب القيء والإسهال

المشمش

Prunus armeniaca (Rosaceae)
Apricot

الوصف شجرة معبلة متينة تعلو 10 أمتار لها أوراق دقيقة الأسنان وعناقيد من الأزهار البيضاء (أو لفرغنية نادراً) خماسية البتلات وثمر أصفر إلى أرجواني غامق منمش قنبلاً

المهبت والزراعة المشمش موطنه الصين واليابان، ويزرع اليوم في آسيا وشمال إفريقيا وكاليفورنيا يُقطف الثمر عند نضجه في الصيف

الأجزاء المستخدمة الثمر والبذور واللحاء.

المكونات يحتوي ثمر المشمش على سكريات وفيتامينات وحديد. وتحتوي البذور على ما يصل إلى 8% من الاميغدالين، وهو غليكوزيد السيانونجيك الذي

الكرز البري**Prunus serotina (Rosaceae)**
Wild Cherry

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً لها أوراق إهليلجية إلى مستطيلة وأزهار بيضاء وثمر أسود إلى أرجواني

المنبت والزراعة الكرز البري موطنه أميركا الشمالية، وينمو في كثير من أنحاء الولايات المتحدة ويزرع في وسط أوروبا لخشبته يُجمع اللحاء في أواخر الصيف وأوائل الخريف

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي
المكونات يحتوي الكرز البري على البروناسين (وهو غليكوزيد سيانوجيني يعطي حمض الهيدروسيانيك) والبرزدهايد وحمض اليودسميك وكومارينات وحموض الفينيك البروسانين يخفف منعكس السعال

التاريخ والخرات استخدمت نسوة قبيلة الشيروكي لحاء الكرز البري لتخفيف آلام المخاض. واستخدم الأميركيون المحليون الآخرون النبتة في علاج السعال والركام والبواسير والإسهال. وقد تعلم المستوطنون الأوروبيون خصائص اللحاء الطبية. وفي القرن التاسع عشر صار علاجاً واسع الاستعمال

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرز البري دواء فعال للسعال الجاف المزمن والهيوج، يرد في دساتير أدوية رسمية ويستخدم كثيراً في الثراث الأنكلو أميركي، وهو يمتزج جيداً مع حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277) كعلاج للربو

والشاهوق. ويفيد اللحاء القابض أيضاً في علاج عسر الهضم وأعراض متلازمة الأمعاء الهيجية. وبخاصة عندما تكون هذه الحالات ذات أصل عصبي
تنبيه لحاء الكرز البري عالي السمية عند تناوله بجرعات مفرطة



ثمر الكرز الحلو وسوقه تجنى للاستخدام الطبي منذ الأزمنة الكلاسيكية

العادة الفرنسية بتعليق الكرز في المنازل لإبعاد الحمى
الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدمت سوق الكرز الحلو في طب الأعشاب الأوروبي لخصائصها القابضة والمدرّة للبول. وهي توصف لالتهاب المثانة والتهاب الكلى والاحتباس البولي ومشكلات التهاب المفصل. وبخاصة النقرس. ويمكن أن يكون الكرز الحلو جزءاً مفيداً من نظام شامل لعلاج مشكلات التهاب المفصل، كما أن محتواه المرتفع من السكر يجعله مليناً معتدلاً
تنبيه البذور سامة ويجب ألا تؤكل

المشمش الصيني**Prunus mume (Rosaceae)**
Wu Mei

الوصف شجرة معبلة تعلو 10 أمتار لها أوراق بيضوية إلى إهليلجية مدببة. وأزهار بيضاء وثمر أصفر

المنبت والزراعة المشمش الصيني موطنه الصين، ينمو في البرية ويؤزرع في المقاطعات الجنوبية والشرقية يُقطف الثمر في أواخر الربيع

الجزء المستخدم الثمر
المكونات يحتوي ثمر المشمش الصيني على حموض الفاكهة والسكريات وفيتامين C وستيرولات

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم المشمش الصيني القابض حريفاً المذاق في الطب الصيني ضد الإسهال والزحار. ولوقف الدف وتخفيف السعال. وقد يكون فعالاً أيضاً في طرد الديدان الشصية. توضع لقطة من الثمر خارجياً على مواقع العساير والثآليل المنزوعة لتسريع التئامها.
الأبحاث أشارت الأبحاث المخبرية المجرة في الصين إلى أن لثمر المشمش الصيني خصائص صادة (مضادة حيوية)

يعطي حمض الهيدروسيانيك. ويحتوي اللحاء على حموض الفينيك

التاريخ والخرات حظي المشمش بتقدير في الهند والصين منذ أكثر من 2000 عام ويقال إن دونغ فنج، وهو طبيب مارس المهنة في أواخر القرن الميلادي الثاني، كان يطلب أن يدفع أجره بشجر المشمش
الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر المشمش مغذ ومنظف وملين معتدل. يلطف مغلي اللحاء القابض الحالات الجلدية الملتهبة والمتهيجة ورغم أن البذور تحتوي على حمض الهيدروسيانيك العالي السمية، فإنها توصف بمقادير صغيرة في الطب الصيني الماثور كعلاج للسعال والربو والأريز ولقرط إنتاج اللقم والإمساك وقد استخدم مستخلص من البذور، اللاتريل، في الطب الغربي كعلاج للسرطان مثير للجلد. وتعطي البذور أيضاً زيتاً ثابتاً شبيهاً بزيت اللوز الذي يستخدم في الغالب في مستحضرات التجميل

الأبحاث بينت التجارب الصينية أن عجيبة بذور المشمش تحارب العدوى المهبلية
تنبيه بذور المشمش عالية السمية إلا بمقادير صغيرة. ويجب ألا تؤكل



تعطي بذور المشمش مادة اللاتريل laetril سي سسجده كعلاج للسرطان مثير للجلد

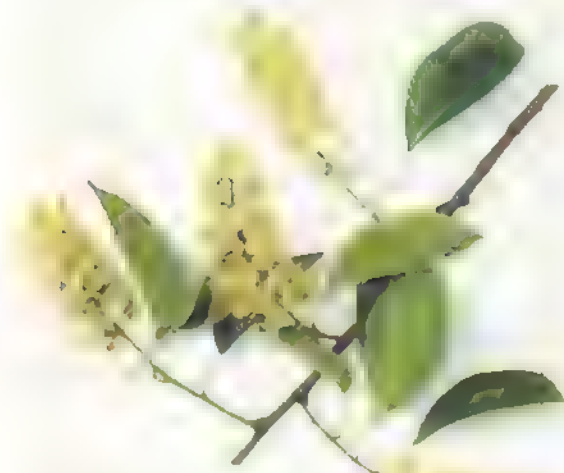
الكرز الحلو**Prunus avium (Rosaceae)**
Sweet Cherry

الوصف جنبية أو شجرة معبلة تعلو 8 أمتار لها لحاء بني محمر وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وعناقيد من 2 إلى 6 أزهار وثمر أحمر كروي تقريباً

المنبت والزراعة الكرز الحلو موطنه جنوبى غرب آسيا. وقد وطن في أوروبا ويزرع في المناطق المعتدلة حول العالم تُجمع السوق والثمر الناضج في الصيف

الأجزاء المستخدمة السوق والثمر.
المكونات تحتوي سوق الكرز الحلو على فينولات، بما في ذلك حمض الساليسيليك وحموض الفينيك ويحتوي ثمر الكرز الحلو على مقادير صغيرة من الساليسيلات وجليكوزيدات سيانوجينية وعيدميت A و B1 و C وتحتوي البذور أيضاً على غليكوزيد سيانوجيني

التاريخ والخرات زعم دسقوريدس، وهو طبيب من القرن الميلادي الأول، أن الكرز يفرّج الريح وأشار العشّاب جون جيرارد في القرن السادس عشر إلى



الكرز البري يحمل سنابل طويلة من الأزهار البيضاء يليها ثمر لحيم أسود إلى أزرقي

الحُومَان لِيْفِيّ الْوَرَق

Psoralea corylifolia (Leguminosae)

Bu Gu Zhi

الوصف نبتة معمرة تعلو 90 سم. لها أوراق بيضوية

وأزهار صفراء شبيهة بالبرسيم وقرون بذور سوداء

تحتوي على بذور صفراء مسوذة

المنبت والزراعة الحومان ليفي الورق موطنه جنوبي

وجنوبي شرق آسيا، ويزرع في الصين يجمع الثمر

عند ما ينضج في الخريف

الأجزاء المستخدمة البذور**المكونات** يحتوي الحومان ليفي الورق على

البسورالين والإيزوبسورالين والباغافيتين

التاريخ والتراث لطالما اعتبر الحومان ليفي الورق

دواء مقويًا في الطب الصيني الماثور. وقد وثق لأول

مرة في كتاب «بحث في مستحضرات الأعشاب للجد

لي» نحو سنة 490

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى الحومان

ليف الورق بتقدير كمقوٍ لليانغ، ويؤخذ في الصين

لعلاج العناتة (العجز الجنسي) والقذف السريع ورفع

الحيوية. وتستخدم البذور أيضاً لمواجهة الضعف

والمشكلات الأخرى التي تعكس «قصور يانغ الكلى»،

مثل ألم أسفل الظهر والتبول المتكرر وسلس البول

ويستخدم الحومان ليفي الورق خارجياً لعلاج حالات

جلدية مثل الصدف psoriasis والحاصة (فقد الشعر)

والتهق (فقد صباغ الجلد). وفي فيتنام، تستخدم صبغة

من البذور لعلاج الروثية (الروماتيزم)

الأبحاث تشير الأبحاث المجراة في الصين إلى أن

لهذه العشبة قيمة كبيرة في علاج الاضطرابات الجلدية،

بما في ذلك البُهَق vitiligo.

تنبيه عندما توضع هذه العشبة خارجياً، قد ترفع

حساسية الجلد وتؤدي إلى رد فعل أرجي لاشعة

الشمس.

تُونْ مَلْبَار

Pterocarpus marsupium (Leguminosae)

Kino

الوصف شجرة معبلة جميلة تعلو 16 متراً لها أوراق

ذات 5 - 7 وريقات جلدية بيضوية وأزهار صغيرة

عديدة بيضاء أو صفراء

المنبت والزراعة تون ملبار موطنه سريلانكا والهند

وماليزيا والفلبين، وينمو في الغابات المطيرة المدارية

تزرع الشجرة لحشيشها ونسغها («الكينو») الذي تنزّه

من الشقوق المحزورة في الجذع، ويجمع النسغ على

مدار السنة

الجزء المستخدم النسغ**المكونات** يحتوي تون ملبار على حموض تنيك

وفلافونيات ومرسوبسين

الأفعال والاستخدامات الطبية تون ملبار نبتة

قابضة قوية تشد الأغشية المخاطية للسبيل المعدي

المعوي. يفرّج تون ملبار الإسهال المزمن والتهيج

الناشيء عن العدوى والتهاب القولون. ورغم أن مذاق

هذه النبتة غير مستساغ، إلا أنه يصنع منها سائل

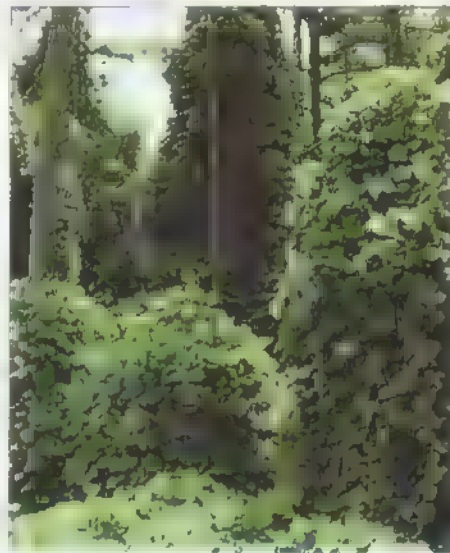
غرغرة وغسول للفم جيدان. وتستخدم على نطاق

واسع في آسيا كتنطول من أجل فرط التصريف المهبل.

الكشت المفصص، الكشت السناني*Pueraria lobata* syn *P. thunbergiana*

(Leguminosae)

Ge Gen, kudzu

**الكشت المفصص** يستخدم في الصين لعلاج الكحولية

وهو من مكونات دواء للسكر المملق

الوصف نبتة متسلقة معبلة تعلو 30 متراً لها أوراق

ذات 3 وريقات بيضوية عريضة وحوالي ملتفة وسنابل

من الأزهار الأرجوانية من نوع أزهار البازيلا

المنبت والزراعة الكشت المفصص موطنه الصين

واليابان وشرقي آسيا، وقد وُطن في الولايات المتحدة،

يررع في المقاصع الوسطى والشرقية من الصين

ويقلع الجذر في الربيع أو الخريف

الجزء المستخدم الجذر**المكونات** يحتوي الكشت المفصص على

إيزوفلافونيات وبورارين وديدين وستيرولات

نباتية والديدين مولد للإستروجين

التاريخ والتراث اعتبر العشابون الصينيون الكشت

المفصص دواء للآلام العضلي وعلاجاً للحصبة منذ

القرن السادس قبل الميلاد. وقد أوصى زانغ زونغ جنغ

(150- نحو 219)، وهو مرجع يعرف بلقب «حكيم

الطب»، باستخدام الكشت المفصص إذا كان المريض

يعاني من «تيبس في الظهر والمضلات، ولا يتنفس

بسهولة، وكان عرضة للريح»

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الكشت

المفصص في الصين دواء للحصبة، وغالباً ممزوجاً مع

الآفتى الفتنة (*Cimicifuga foetida*). ويعطي الكشت

المفصص أيضاً لآلم العضلات، وبخاصة عندما يكون

مرتبطاً بالحُمى أو يؤثر على العنق وأعلى الظهر. ويمكن

أخذ الجذر لعلاج أعراض الصداع أو الدُوم أو الحُذر

الناتج عن ارتفاع ضغط الدم ويعالج الكشت المفصص

أيضاً الإسهال والزحار ويوصف الجذر مع أقحوان

الحدائق (*Chrysanthemum x morifolium*، ص 77)

لعلاج الانسمام الكحولي والسكر المملق والكحولية

حشيشة الرئة

Pulmonaria officinalis (Boraginaceae)

Lungwort

الوصف نبتة معمرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية

بيضوية عريضة، وأوراق علوية صغيرة مرقطة بنقط

بيضاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية

المنبت والزراعة حشيشة الرئة موطنها أوروبا

والقوقاز، تزدهر في المراعي الجبلية وفي المواقع

الرطبة. وتُجمع الأوراق في أواخر الربيع

الأجزاء المستخدمة الأوراق**المكونات** تحتوي حشيشة الرئة على الألونتين

والفلافونيات وحموض التنيك ولثا وصابونين

وفيتامين C، ولا تحتوي على قلوانيات البيروليزدين

خلافًا لكثير من أنسبائها في فصيلة الجُحمِيَّات

التاريخ والتراث وفقاً لمذهب التواقيع السائد في

القرون الوسطى، الذي يرى أن مظهر النبتة يشير إلى

العلة التي تعالجها، كانت حشيشة الرئة تستخدم علاجاً

للعلل الصدرية لأن أوراقها تشبه نسيج الرئة

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الرئة

دواء للحالات الصدرية فعلاً نظراً لمحتواها العالي من

الثا، وهي مفيدة على وجه الخصوص في حالات

التهاب القصبات المزمن. تمتاز بشكل جيد مع أعشاب

مثل حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277)

كعلاج للسعال المزمن (بما في ذلك الشاهوق)، ويمكن



كانت أوراق حشيشة الرئة المبقطة تعمر دات يوم علامت

على قدرتها في علاج مشكلات الرئتين

قشر الرمان أو لحاؤه بجرعة من ملين أو مسهل قوي، تطرد الديدان. كما أن اللحاء والقشر قابضان قويان ويستخدمان أحياناً لعلاج الإسهال. وفي إسبانيا يؤخذ عصير لب الرمان لإراحة المعدة المعزجة وكدواء لتفريج الرياح.

تنبيهات قلوانيات البلتيرين سامة قوية. لا يؤخذ القشر أو اللحاء إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع هذه الببتة، وبخاصة مستخلصات لحائها إلى قيود قانونية في بعض البلدان.

البيجيوم الإفريقي *Pygeum africanum* (Boraginaceae) **Pygeum**

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 35 متراً لها أوراق مستطيلة وأزهار بيضاء وعنبات حمراء.

المنبت والزراعة البيجيوم الإفريقي موطنه إفريقيا ولا يزال يُجمع من البرية، لكن شحّه الشديد دفع إلى إنشاء مزارع له.

الجزء المستخدم اللحاء

المكونات يحتوي البيجيوم الإفريقي على ستيرولات نباتية (بيتا - سيتوستيرول) وثلاثيات التربين (حموض الأورسوليك والأوليائوليك) وكحول طويلة السلسلة (D - تتراكسانول) وحموض تنيك.

التاريخ والتراث يحظى البيجيوم الإفريقي بتقدير في إفريقيا لخشيه الصلد الذي غالباً ما يستخدم لصنع العربات، وللحكه الذي يؤخذ لعلاج الاضطرابات البولية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب

التقليدي بفرنسا، أصبح مستخلص البيجيوم المذيب للدهن العلاج الأولي لتضخم غدة البروستات، وربما يخفف مغلي اللحاء حدة التهاب البروستات المزمن، وربما يفيد أيضاً في عكس العقم عند الذكور عندما يكون ناتجاً عن إفرازات البروستات غير الكافية وعندما يمزج البيجيوم مع نباتات أخرى، قد يكون ذا قيمة كبيرة في علاج سرطان البروستات.

الأبحاث أثبتت التجارب التي أجريت في فرنسا في الستينيات أن لمستخلص البيجيوم الإفريقي تأثيرات إيجابية على غدة البروستات فالمستخلص يزيد على وجه الخصوص الإفرازات الغدية ويخفض مستويات الكوليسترول ضمن البروستات في بعض البلدان الغربية، يلجأ إلى الجراحة كخيار رئيسي لعلاج تضخم البروستات، لكن في فرنسا يوصف البيجيوم الإفريقي في 81% من الحالات.

الأنواع ذات الصلة تستخدم نوى ثمر بيجيوم الحدائق (*P. gardneri*) لتسميم السمك.

تنبيه لا يؤخذ البيجيوم إلا بإشراف اختصاصي.



ثمر الرمان الحدي وسوره الزلوية يظهر في الاساطير اإغريقية

لثمرها الذي يُجمع في الخريف عندما ينضج، ويُجمع اللحاء أيضاً في الخريف.

الأجزاء المستخدمة قشر الثمر واللحاء ولب الثمر

المكونات يحتوي قشر الرمان ولحاؤه على

قلوانيات البلتيرين

التاريخ والتراث يقال إن الفرعون تحوتمس أحضر معه الرمان إلى مصر من آسيا. وقد حظي ثمره بالتقدير واستُخدم أيضاً كدواء للديدان. وعرف الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول قدرة العشبة على طرد الديدان، لكن هذه الميزة طواها النسيان لاحقاً في أوروبا لأكثر من 1800 سنة. وفي أوائل القرن التاسع عشر، صار الأطباء الإنكليز مهتمين بالرمان وخضعت خصائصه الطبية للفحص بعد أن استخدمه عشّاب هندي لعلاج رجل إنكليزي من الديدان الشريطية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر قشر الرمان ولحاؤه دواءين محددين للاحتشار بالديدان الشريطية. يؤدي القلواني الموجود في القشر واللحاء إلى إرخاء تشبّثها بالجدران المعوية. وإذا ما اتبع مغلي

أن تؤخذ للربو. وتستخدم حشيشة الرئة أيضاً كعلاج لالتهاب الحلق والنزلة. وفي الماضي، كانت حشيشة الرئة تعطي للفظ الدم الماشىء عن عدوى التدرن (السل) عن طريق السعال وأوراق حشيشة الرئة قابضة وتوضع خارجياً لوقف النزيف.

تنبيه تخضع حشيشة الرئة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الشقار الصيني

Pulsatilla chinensis (Ranunculaceae)
Chinese Anemone

الوصف عشبة معمّرة تعلو 25 سم. لها سوق منتصبية رغبة وأوراق مركّبة وأزهار جرسية ورؤوس بذور بيضية.

المنبت والزراعة الشقار الصيني موطنه شرقي آسيا ويوجد في منغوليا والصين واليابان. يُقَلَع الجذر قبل إزهار النبتة في الربيع أو في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي الشقار الصيني على لاكتونات (بما في ذلك بروتوأنيمونين وأنيمونين) وبلساتوزيد وأنيمول، البروتوأنيمونين مضاد للجراثيم ومهيج، ولا يكون موجوداً في الجذر المجفف.

التاريخ والتراث وثّق الشقار الصيني لأول مرة في الطب الصيني في «شُفة المزارع الإلهية»، وهو كتاب عن الأعشاب الطبية وضع في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتقد أن الشقار الصيني يزيل السّمية ويخفض الحمى، ويؤخذ في الغالب كمغلي لمواجهة العدوى في السبيل المعدي المعوي. ويُستخدم الجذر أيضاً لعلاج حمى الملاريا والعداوي المهبلية.

الأبحاث بيّنت الأبحاث الصينية أن الجذر قيّم في علاج الزحار الأميبي. الأنواع ذات الصلة أنظر شقار الفصح (*Anemone pulsatilla*، ص 165).

تنبيه لا يؤخذ الشقار الصيني إلا بإشراف اختصاصي.

الرمان

Punica granatum (Lythraceae)
Pomegranate

الوصف جنبه أو شجرة معبلة تعلو 6 أمتار لها أغصان في أطرافها أشواك ودوّارات من الأوراق رمحية الشكل، وأزهار قرمزية وثمر دائري ذو قشر جلدي يحتوي على كثير من البذور المغطاة باللب.

المنبت والزراعة الرمان موطنه جنوبي غرب آسيا، وقد وُطن في أوروبا. تزرع الشجرة على نطاق واسع

السنديان المزند *Quercus robur* (Fagaceae) Common Oak

الوصف شجرة معبلة بطيئة النمو مديدة العمر يصل ارتفاعها إلى 45 متراً لها أوراق عميقة التقصص

وهريرات طويلة وثمر أخضر إلى بني (بلوط)

المنبت والزراعة ينمو

السنديان المزند في نصف

الكرة الشمالي في الأحراج

والقابات والأسيجة الشجرية

العالية. ويزرع أيضاً لخشبه

المتين. يُجمع اللحاء في الربيع والثمر في الخريف

الأجزاء المستخدمة اللحاء والعفصات (ناميات

تسببها الحشرات أو الفطر)

المكونات يحتوي لحاء السنديان المزند على

15-20% من حموض التنيك (بما في ذلك الفلويباتنين

والإلاحيثيين وحمض الفاليك) وتحتوي عفصات

السنديان على نحو 50% من حموض التنيك

التاريخ والتراث شجر السنديان المزند مقدس عند

كهنة الدرويد ويحظى بتقدير في طب الأعشاب

الأوروبي من أجل بلوطه وأوراقه ولحاءه القاسية

وإستخدام اللحاء أيضاً لداغة الجلود وتدخين السمك

وكان خشب السنديان المزند يستخدم سابقاً في بناء

الأساطيل البحرية للدول الأوروبية، وقد قطعت غابات

بأكملها للوفاء بحاجات بنّائي السفن

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم لحاء

السنديان المزند على شكل مغلي كسائل غرغرة لعلاج

التهاب اللحن والتهاب اللوزتين ويمكن وضعه كفسول

أو دهون أو مرهم لعلاج البواسير والشقوق والحروق

الصغيرة وغير ذلك من المشكلات الجلدية ويؤخذ

مغلي اللحاء على نحو أقل بجرع صغيرة لعلاج الإسهال

والحرار وتزف المستقيم ويمكن استنشاق لحاء

السنديان المسحوق لعلاج السلائل الأنفية (ورم الفشاء

المخاطي للأنف) أو ينشر على الإكزيمة لتجفيف المنطقة

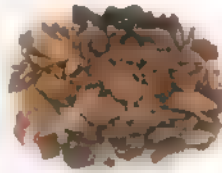
المصابة. عفصات السنديان المزند قابضة شديدة

تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء

تنبيه لا يؤخذ لحاء السنديان المزند

داخلياً لعدة تزيد على 4 أسابيع كل مرة

الاستخدام الذاتي البواسير، ص 302.



المنبت والزراعة شجرة الصابون موطنها تشيلي والبيرو. وتزرع اليوم في كاليفورنيا والهند للاستخدام الطبي والصناعي. يُجمع اللحاء على مدار العام

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي

المكونات تحتوي شجرة الصابون على نحو 10%

من صابونينات ثلاثية التربينويد وأوكزالات الكلسيوم

وحموض التنيك. الصابونينات مقشعة قوية ويمكن أن

تسبب التهاباً للسبيل الهضمي

التاريخ والتراث استخدمت شجرة الصابون تقليدياً

في التشيلي والبيرو من قبل شعوب الأنديز كبديل

للصابون من أجل الاستحمام وغسل الثياب وإستخدام

اللحاء طبياً كدواء مقشع

الأفعال والاستخدامات الطبية لشجرة

الصابون تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج للمشكلات

الصدرية فمفعولها المقشع القوي مفيد في علاج

التهاب القصبات، وبخاصة في المراحل المبكرة من

المرض وعلى غرار النباتات الطبية الأخرى التي

تحتوي على صابونينات، تذيب شجرة الصابون است

مزيد من المخاط السائل في ممرات الهواء، ما يسهل

طرد البلغم بالسعال وشجرة الصابون مفيدة لعلاج أي

حالة تتميز بوجود نزلة محتقنة داخل الصدر، لكن يجب

إلا تستخدم للسعال الجاف الهيج وتستخدم شجرة

الصابون أيضاً في صنع الشامبو المضاد للقشرة

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف أخصائي، ونظراً

لمفعول شجرة الصابون المهيج للسبيل الهضمي،

يجب مراقبة الاستخدام الداخلي عن كثب.

حُوَذان الجبل، عُشبة البواسير

Ranunculus ficaria (Ranunculaceae)

Lesser Celandine, Pilewort

الوصف نبتة معمرة تشكل حصيرة تعلو 15 سم. لها

عسافيل صغيرة وأوراق قلبية الشكل لحيمة وأزهار

صفراء زاهية ذات بتلات لامعة



حُوَذان الجبل يستخدم
غضاً في المراهم والتحاميل
لعلاج البواسير

المنبت والزراعة حُوَذان الجبل موطنه غربي آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا. يشيع وجوده في الأحراج والأسيجة الشجرية والأماكن المكشوفة الجرداء. يُجمع عندما يزهر في الربيع

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي حُوَذان الجبل على صابونينات

ويروتوانيمونين وأنيمونين وحموض تنيك وفيتامين

C البروتوانيمونين مضاد للجراثيم ومهيج. ولا يوجد

في العشبة المجففة

التاريخ والتراث استخدم حُوَذان الجبل منذ أقدم

الازمنة كدواء لتفريغ اليواسير والقروح. وقد أشار

الطبيب الإغريقي دسقوريدس، الذي كتب في القرن

الميلادي الأول، إلى أن النبتة تحدث نطفات في الجلد

وتعالج الجرب والظافر المخموجة ولها «مزية مائية».

وفي سنة 1652، ذكر العشاب نيكولاس كبير الاعتقاد

السائد في القرون الوسطى بأن مجرد حمل حُوَذان

الجبل يكفي لشفاء المصاب بالبواسير

الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من

حُوَذان الجبل مرهم أو تحاميل مفيدة لعلاج البواسير

الأنواع ذات الصلة استخدمت عدة أنواع من

الحُوَذان في طب الأعشاب، رغم أنها جميعاً سامة

ومهيجة بدرجة تكبر أو تقل. في أميركا الشمالية،

استخدم شعب «المسكاوي» أزهار ومياسم الحُوَذان

المائي (*R. delphinifolius*) كنشوق للعطاس، ومزجوه

مع أعشاب أخرى لعلاج حالات تنفسية مثل النزلة

واحتقان الأنف

تنبيه لا يؤخذ حُوَذان الجبل عن طريق الفم

الاستخدام الذاتي البواسير ص 302.

الفجل الزراعي

Raphanus sativus (Cruciferae)

Radish

الوصف نبتة حولية هلبية تعلو نحو متر واحد لها

جذر وتدي منتفخ وأوراق مركبة عميقة التشقق وأزهار

بنفسجية باهتة إلى ليلية وقرون بذور أسطوانية.

المنبت والزراعة يُعتقد أن جنوبي آسيا موطن

الفجل. وتزرع ضروب منه حول العالم كخضرة

وللاستخدام الطبي ويُقلع الجذر في الخريف

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي الفجل على غوكوسليلبات

تعطي ريثاً طاراً وراغابين وفيتامين C أترافس

مصاد حيوي

التاريخ والتراث كتب هيرودوتس (نحو 485-

نحو 425 ق.م) أن أجور بنّائي الأهرامات في مصر

القديمة كانت تدفع فجلاً وبصلأ وثوماً. وكانت السنه

تستخدم في مصر كخضرة ودواء. وفي روما القديمة،

كان زيت الفجل يوضع على الجلد لعلاج أمراضه. وفي

الصين، كان الفجل مدرجاً في «العواد الطبية لتانغ»

(659) كمنه هضمي

شجرة الصابون *Quillaja saponaria* (Rosaceae) Soap Bark

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 متراً. لها

أوراق بيضوية لامعة وأزهار بيضاء وثمر شبيه



استخدم القبل منذ القرن السابع للمساعدة في الهضم

الأفعال والاستخدامات الطبية يُنبّه الفجل الشبيهة والهضم. ويؤكل الفجل الأحمر الشائع كخضرة في السلطة وكعقّل. ويشرب عصير الفجل الأسود لجبه عسر الهضم الغازي والإمساك ولعصير الفجل الأسود مفعول مقو للأمعاء وملين، وينبّه تدفق الصفراء بصورة غير مباشرة. يؤدي أكل الفجل عموماً إلى تحسين الهضم، لكن بعض الناس حساسون لطعمه الحريف ومفعوله القوي. وفي الصين، يؤكل القبل لتقريع التمدد البطني، ويحضر الجذر أيضاً مقلّياً دون زيت له علاج لمشكلات الصدر

تنبيهات قد يعاني بعض الأشخاص من عسر هضم بعد أكل الفجل أو شرب عصيره. يجب ألا يؤخذ الفجل من قبل من يعاني من التهاب المعدة أو القروح الهضمية أو الحالات الدرقية. ويجب ألا يؤخذ لأكثر من 4-3 أسابيع كل مرة

حشيشة الأفعى الهندية

Rauvolfia serpentina (Apocynaceae)
India Snakeroot, Sarpagandha

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو متراً واحداً لها بؤارات من الأوراق الإهليلجية وأزهار أنبوبية صغيرة بيضاء قرنفلية وعنبات حمراء لامعة

المنبت والزراعة حشيشة الأفعى الهندية موطنها كثير من أنحاء جنوبي وجنوبي شرق آسيا، بما في ذلك الهند وماليزيا وإندونيسيا. وتزرع على نطاق واسع للاستخدام الطبي. لاسيما في الهند والفلبين يقلع جذر النبتة التي لا يقل عمرها عن 18 شهراً في أواخر الشتاء

الجزء المستخدم الجذر

المكونات تحتوي حشيشة الأفعى الهندية على مزيج معقد من قلوانيات الإندول، بما في ذلك الـسربين والاجمالين واليوهمبين. ويستخدم الاجمالين لتنظيم نبض القلب

التاريخ والتراث حشيشة الأفعى الهندية مدرجة في الشاراكاسميتاء، أقدم نصوص الطب الأيورفيدي (نحو 700 ق م). وتستخدم النبتة منذ ذلك الحين على الأقل لعلاج المرض العقلي والأرق. وقد دوّنت حشيشة الأفعى الهندية كنبئة علاجية سنة 1785 لأول مرة في أوروبا، لكن الطب الغربي التقليدي لم يقرّ بفعالية النبتة إلا سنة 1946 وبعد ذلك التاريخ استخدمت النبتة بأكملها، ومستخلص الـسربين، على وجه الخصوص، على نطاق واسع في الطب التقليدي لخفض ارتفاع ضغط الدم وتقليل أعراض المرض العقلي

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الأفعى الهندية مفيدة في علاج ارتفاع ضغط الدم والقلق والجذر مفعول مركّز قوي للجهاز العصبي الودي ومثبط له وعن طريق خفض نشاط هذا الجهاز، تحفّض العشبة ضغط الدم ويمكن أيضاً استخدامها لعلاج القلق والأرق، فضلاً عن مشكلات المرض العقلي الخطيرة، مثل الذهان. وحشيشة الأفعى الهندية دواء بطيء المفعول ويلزم بعض الوقت لكي يظهر تأثيره بشكل كامل

الأبحاث خضعت حشيشة الأفعى الهندية وقلوانياتها لأبحاث مكثفة منذ الثلاثينيات. ورغم المخاوف التي أثارها الدورية الطبية، لانسيت *The Lancet* سنة 1974، ليس هناك إلا دليل صغير على أن للجذر تأثيرات جانبية خطيرة بالجرعة العادية

الأنواع ذات الصلة الروولفية المقبّنة (*R. vomitoria*)، وهي النوع الإفريقي الغربي، مركّنة وباهية ومضادة للاختلاج في الطب الإفريقي الماثور

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي وتخضع حشيشة الأفعى الهندية لقيود قانونية في بعض البلدان

النَّبَقُ الأسود، العَوْسُج الأسود

Rhamnus frangula syn. *frangula*
alnus (Rhamnaceae)
Alder Buckthorn

الوصف جنبه أو شجيرة مبللة تعلو 5 أمتار لها لحاء بني أملس وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وأزهار بيضاء في أواخر الربيع وعنبات دائرية صغيرة تنضج قستوة بعد أن تكون صفراء

المنبت والزراعة النَّبَقُ الأسود ينمو في أوروبا (باستثناء منطقة المتوسط وأقصى الشمال) وفي الأجزاء الشمالية الشرقية من الولايات المتحدة، وهو يفضل الأحراج المستنقعية. يُجمع لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 3-4 سنوات على الأقل ويجفّف ويخزن سنة على الأقل قبل الاستعمال

الجزء المستخدم اللحاء

المكونات يحتوي النَّبَقُ الأسود على 3-7% من

لاستراكنونات (بما في ذلك الفرانجولين والإيمودين) والانترونات والانترونولات وقلوان (إرميفين) وحموض الثنّيك والفلافونيات. الانترونات والانترونولات تحث على التقيؤ، لكن شدة مفعولها تقل بعد تخزينها فترة طويلة. والانتراكينونات التي توجد في النَّبَق الأسود والأنواع وثيقة الصلة به تعمل على جدار القولون وتنبيه حركة الأمعاء بعد 8-12 ساعة تقريباً على تناولها

التاريخ والتراث النَّبَق المسهل (*R. cathartica*) وهو نبتة ذات صلة وخصائص طبية مماثلة، يطرود الصفراء والبلغم والأخلاط المانة البسطة عن الاستسقاء وتقوي الأجزاء الداخلية شبيه بالمرط، وفقاً للمشاب نيكولاس كليبير في القرن السابع عشر

الأفعال والاستخدامات الطبية النَّبَق الأسود ملين وهرور، ويؤخذ في الغالب كعلاج للإمساك المزمن. وعندما يجفّف ويخزن يصبح أكثر اعتدالاً من السنا المكّي (*Cassia Senna*، ص 72) أو النَّبَق المسهل (*R. cathartica*)، ويمكن أن يؤخذ بأمان لفترة طويلة من أجل علاج الإمساك والحضّ على عودة حركات المعى المنتظمة. والنَّبَق الأسود دواء مفيد على وجه الخصوص إذا كانت عضلات القولون ضعيفة، وإن كان تدفق الصفراء ضعيفاً ويجب ألا تستخدم النبتة للإسهال الناتج عن فرط التوتر في جدار القولون

الأنواع ذات الصلة النَّبَق الأميركي (*R. purshiana*) وموطنه الأحرار على طول الساحل الباسيفيكي لأميركا الشمالية، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام النَّبَق الأسود. ويستخدم النَّبَق المسهل (*R. carthartica*) وموطنه أوروبا، اليوم في الطب البيطري بشكل رئيسي

تنبيهات لا يستخدم إلا للحاء المجفّف والمخزون لمدة سنة على الأقل لأن اللحاء الغضّ مسهل عنيف وقد يكون أكل العنبات مضرّاً



النَّبَقُ الأسود لحاؤه سام عندما يكون غيضاً، لكنه مأمون الاستعمال عندما يجفّف ويحزّن لمدة سنة

السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ

Rhus glabra (Anacardiaceae)
Smooth Sumach

الوصف: جنبه معبلة تعلو نحو مترين، لها أغصان ممتدة وأوراق مركبة في أزواج وعناقيد كبيرة من الأزهار الحمراء المخضرة وعنبات حمراء غامقة رغبة **المنبت والزراعة:** السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ موطنه أميركا الشمالية، ويوجد على طول الأسيجة والأسيجة الشجرية وفي المواقع المهملة يجمع لحاء الجذر في الخريف والعنبات عندما تنضج أواخر الصيف **الأجزاء المستخدمة:** لحاء الجذر والعنبات **المكونات:** يحتوي السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ على حموض التيت، ومكوناته الأخرى مجهولة

التاريخ والتراث: استخدمت الشعوب المحلية في أميركا الشمالية السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ والأنواع وثيقة الصلة به لعلاج البواسير ونزف المستقيم والزحار والأمراض الزهرية ونزيف ما بعد الولادة. وقد لاحظ جون جوسلين Josselyn، وهو عالم طبيعيات من نيوانغلند في القرن السابع عشر، أن «الإنكليز كانوا يفلون [النبته] في الجعة ويشربونها من أجل الزكام، وكذا يفعل الهنود الذين أخذ الإنكليز عنهم الدواء»

الأفعال والاستخدامات الطبية: غالباً ما يُستخدم لحاء جذر السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ ذو الخصائص القابضة كمغلي. ويؤخذ لتلطيف الإسهال والزحار، ويوضع خارجياً لعلاج التصريف المهلي المفرط والطفح الجلدي، ويستخدم كسائل غرغرة لالتهابات الحلق والعنات مدرة للبول وتساعد في فحص الحمى ويمكن أن تكون مفيدة في الداء السكري المتأخر المهور والعنات قابضة أيضاً ويمكن أن تستخدم سائل غرغرة للفم وشكاوي الحلق

الأنواع ذات الصلة: السَّمَاقُ الْمَطَرُ (*R. aromatica*) استخدامات مماثلة، وكان السَّمَاقُ السام (*R. toxicodendron*) يستخدم سابقاً في طب الأعشاب كعلاج للربو (الروماتيزم) والشلل وبعض الاضطرابات الجلدية وهي بعد ذاتها مهيبة شديدة للجلد وتسبب التهاباً شديداً للجلد

الكشمش الأسود

Ribes nigrum (Grossulariaceae)
Blackcurrant

الوصف: جنبه منتصبه معبلة تعلو 1.5 متر لها أوراق راحية مفصصة مسننة، وأزهار صغيرة بيضاء مخضرة وعناقيد من العنبات السوداء.

المنبت والزراعة: الكشمش الأسود موطنه المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهملايا، يزرع لثمرته الحلوة المرة وتجمع الأوراق في أوائل الصيف والعنبات عندما تنضج بين أواسط وأواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والعنبات.



يحدد ثمر الكشمش الأسود في الصيف وعصيره غني جداً بفيتامين C

المكونات: يحتوي أوراق الكشمش الأسود على زيت طيار وحموض ثنيك وفيتامين C، وتحتوي العنبات على أنتوسيانوزيدات (نحو 0.3%) وفلافونيات وبكتين وحموض ثنيك وفيتامين C وبوتاسيوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تستخدم أوراق الكشمش الأسود في أوروبا نظراً لمفعولها المدر للبول. وبالحض على إزالة السوائل، تساعد الأوراق في خفض حجم الدم ومن ثم تخفيض ضغط الدم، وتستخدم الأوراق أيضاً سائل غرغرة لالتهابات الحلق وقرح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين، تزيد أوراق الكشمش من إفراز الغدد الكظرية للكورتيكول، ومن ثم تنبه نشاط الجهاز العصبي الذاتي، وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. عنبات الكشمش الأسود وعصيره غنية بفيتامين C وهي تساعد في تحسين مقاومة العدوى وتشكل دواء قيماً لعلاج الزكام والانفلونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية ر.ف. ويس Weiss، العصير مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض (*Citrus limon*) إن لم يكن أفضل، للمرضى المصابين بذات الرئة والانفلونزا، إلخ. ويساعد هذا العصير أيضاً في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم. والعصير الطازج أو المحفوظ بمعزل عن الهواء أكثر فعالية من العصير المتركز

الخروع المعروف

Ricinus communis
(Euphorbiaceae)
Caster oil Plant

الوصف: جنبه دائمة الخضرة تعلو نحو 10 أمتار في حالتها الطبيعية، لكنها تكون حولية أصغر بكثير عندما تُزرع. لها أوراق راحية كبيرة وأزهار أنثوية خضراء وعنبات بذور حمراء شائكة

المنبت والزراعة: ربما يكون شرقي إفريقيا موطن الخروع المعروف. ويؤزرع في المناخات الحارة حول

الخروع المعروف يزرع على نطاق واسع من أجل زيت بذوره الذي يستخدم صلباً وفي المستحضرات التجميلية وكمزلق



النَّسرين. وَرْدَ النسياج
Rosa canina (Rosaceae)
Dog Rose

الوصف شجيرة معمرة متسلقة تملأ 3 أمتار لها أشواك معنوفة وأوراق ذات ورقتين أو ثلاث مسنة وأزهار مرقعية أو بيضاء وثمر قرمري

المنبت والزراعة النسرين موطنه أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقيا، ينمو في أسيجة الأشجار والأجمات وفي الأراضي البور. ويقطف الثمر في الخريف

الجزء المستخدم الثمر.



ثمر النسرين مصدر ممتاز لفيتامينات التي تخلص بسهولة ثمار

المكونات يحتوي ثمر النسرين على فيتامينات C و A و B1 و B2 و B6 و K وفلافونيدات وحموض تيب (2-3%) وسكر منقلب وبكتين وحموض نباتية ومعدنات الفينول وكاروتينويدات وزيت طيار وفانيلين.

التاريخ والتراث كانت ثمار النسرين مربية شهيراً في العصور الوسطى. ولم تكن النباتات تحظى بتقدير مماثل لتقدير الورود المزروعة (انظر الورد الأحمر *Rosa gallica*، المدخل التالي)، لكن النسرين كان يقدّر كمصدر لدواء شعبي للمشكلات الصدرية واسع الاستعمال

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر النسرين يحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات. عندما يؤكل طازجاً، يوفر فيتامينات ومغذيات أخرى يمتصها الجسم بسهولة. وهذا ما يجعل شراب ثمر النسرين مغذياً للأطفال الصغار. كما أن ثمر النسرين دواء لطيف للإسهال نظراً لمحتواه من حموض التنيك. والثمر أيضاً مدرّ معتدل للبول، فضلاً عن أنه يقلل العطش ويخفف الالتهاب المعدي.

الورد الأحمر
Rosa gallica (Rosaceae)
Rose

الوصف جنبه معبلة تعلو 1.5 متر. لها ساق ملساء وأشواك حادة وأوراق مسنة ذات 2-3 أزواج من الوريقات وأزهار حمراء أو قرنفلية غامقة نصف مزدوجة وثمر قرمزي

المنبت والزراعة الورد موطنه الشرق الأوسط، ولا يوجد اليوم في البرية إلا ما يتسرب من الحدائق. ويزرع منذ 3000 سنة على الأقل. وتُجمع الأزهار في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري **المكونات** يحتوي الورد على زيت طيار يتكوّن من الجيرانيل والنيرويل والسترونل وحمض الجيرانيك وتربينات أخرى وكثير من المواد الأخرى.

التاريخ والتراث جاء الورد أصلاً من إيران ويزرع هناك منذ القدم. وقد وصف سافو، الشاعر الإغريقي في القرن السادس ق.م، الورد الأحمر بأنه «ملك الأزهار». وقد استخدم في روما كثيراً في الاحتفالات، وكانت بتلاته تؤكل. وقد حضّر الطبيب العربي ابن سينا (980-1037) ماء الورد. وفي القرون الوسطى وعصر النهضة، حظي الورد بتقدير كدواء للكرب.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الورد اليوم في طب الأعشاب، لكن ربما يكون الوقت حان لإعادة تقييم فوائده الطبية يستخدم الزيت العطري المسمى عطر الورد في المعالجة بالطور كمركّن معتدل ودواء مضاد للاكتئاب ومضاد للالتهاب ولبتلات الورد الأحمر ومستحضراته مفعول مماثل وهي تخفف أيضاً مستويات الكوليسترول المرتفعة. وماء الورد قابض معتدل يصنع منه دهون قيم للعيون الملتهبة والمتقرحة.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

المُوة
Rubia tinctorum (Rubiaceae)
Madder

الوصف نبتة دائمة الخضرة تعلو متراً لها دوائر من الأوراق الرمحية المسنة بدقة وأزهار بيضاء مفضرة وعنبت سوداء تحتوي على بذرتين

المنبت والزراعة المُوة موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا تزدهر في الأراضي البور وأسيجة الأشجار وبين الدُشب يُقْلَع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي المُوة على مشتقات الأنتراكينون (بما في ذلك حمض الروبريتريك والأليزارين والبوربورين) وإيرودونيد (أسبرولوزيد) وراتينج وكلسيوم.

التاريخ والتراث استخدمت المُوة خلال التاريخ كصبغ، إذ يعطي جذرها المضمّر صبغة حمراء قوية استخدمت لتلوين القماش. وفي العالم القديم، أخذت المُوة طبيباً لعلاج اليرقان وعرق النساء والشلل. واستخدمت أيضاً كمدر للبول. وقد أشار العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر إلى أن النبتة استخدمت في أيامه لمجموعة متماثلة من الحالات «الجذور تفتح انسدادات الكبد والطحال والكلى والرحم... وتحت على التبول». عندما تؤكل المُوة تضفي لونها المميز على العظم والحليب والبول، وما من شك في أن شهرتها كمدر للبول ترجع إلى هذه الخاصية

الأفعال والاستخدامات الطبية تراجع استخدام المُوة في القرن التاسع عشر. وقلما تستخدم اليوم في علاج الكلى والمثانة

العُليق. العُوسج الشائك
Rubus fruticosus (Rosaceae)
Blackberry

الوصف جنبه شائكة ممتدة تعلو 4 أمتار. لها أوراق راحية ذات 3-5 قصوص وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعنقيد من العنبت السوداء

المنبت والزراعة العليق موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا، وقد وُلد في الأميركتين وأستراليا. ويشيع وجوده في الأراضي البور وأسيجة الأشجار والأحراج. تُجمع الأوراق في الصيف والعنبت في الخريف

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبت.

المكونات تحتوي أوراق العليق على حموض التنيك والفلافونيدات وحمض الفاليك ويحتوي الثمر على الانقوسيانينات والبكتين وحموض الفاكهة وفيتامين C

التاريخ والتراث أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالعليق الناضج في سائل غرغرة لالتهابات الحلق. وفي الطب الشعبي الأوروبي، استخدمت أوراق العليق لغسل الجروح وإرقائها وكان يُنسب لآراء العليق المقوسة التي تجذرت في طرفها خصائص سحرية. ففي إنكلترا مثلاً، كان الأطفال المصابون بهق يمرّرون تحت الآراء المقوسة لكي يشفيهم السحر

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق العليق قابضة قوية ويمكن أن تستخدم كفسول للمق من أجل تقوية اللثة الإسفنجية وتلطيف قروح الفم، وكسائل غرغرة لالتهابات الحلق وكعقلي لتفريج الإسهال والبواسير. ويُصنع من العنبت سائل غرغرة يُستساغ بلعه

الأنواع ذات الصلة انظر العوسج الجوّي (*R. idaeus*، المدخل التالي)

الفرايمبواز، العوسج الجوّي *Rubus idaeus* (Rosaceae) Raspberry

الوصف جنبية معبلة تعلو مترين لها سوق خشبية ذات أشواك وأوراق خضراء باهتة ذات 3-7 وريقات وأزهار بيضاء وعنبات حمراء

المنبت والزراعة العوسج الجوّي موطنه أوروبا وآسيا وينمو اليوم في البرية كما يُزرع في كثير من المناطق المعتدلة تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والثمر عندما ينضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر

المكونات تحتوي أوراق العوسج الجوّي على متعددات البيتيند والفلافونيات وحموض التنيك ويحتوي الثمر على البكتين وسكريات الفاكهة وحموض الفاكهة وفيتامينات A و B1 و C

التاريخ والتراث في عام 1735 وصف العشاب الأيرلندي كيوغ K'Eogh استخدامات أزهار وثمر العوسج الجوّي «وضع الأزهار المروضعة مع العسل مفيد لالتهابات العين والحصى والحبوب والثمر مفيد للقلب وأمراض الفم». وتؤخذ أوراق العوسج الحوي أيضاً منذ قرون عديدة على شكل شاي في الغالب للمساعدة في تسريع المخاض

الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال أوراق العوسج البري تستخدم للحض على المخاض اليسير ويعتقد أن الأوراق تقوي العضلات الطولانية للرحم. مترد مرة التقلصات ومن ثم تسرع المخاض، لكن كيفية المفعول غير معروفة ويمكن استعمال مغلي أوراق العوسج الجوّي لتفريج الإسهال وتستخدم الأوراق أيضاً كدواء قابض خارجي. كفسول للعين من أجل التهاب الملتحمة أو كفسول للفم من أجل مشكلات الفم أو كدهون للقروح أو الجروح أو فرط التصريف المهبلي والثرمة مغذية وقابضة معتدلة

تنبيه لا يؤخذ طب في المراحل الأولى للحمل

الاستخدام الذاتي التحضير للولادة ص 317



العوسج الجوّي أوراقه وشماره تستخدم منذ الأرملة الكلاسيكية كدواء قابض

الحَمَاض صغير الورق *Rumex acetosella* (Polygonaceae) Sheep's Sorrel

الوصف نبتة معمّرة نحيلة ومنخفضة. لها أوراق سهمية الشكل وسنابل طرفية تحمل أزهاراً صغيرة خضراء تتحول إلى حمراء عندما تنضج بذورها

المنبت والزراعة يوجد الحَمَاض صغير الورق في معظم المناطق المعتدلة من العالم ينمو في الأراضي البور وفي المراعي. ويقطف في أوائل الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي الحَمَاض صغير الورق على أوكزالات وانتراكينونات (بما في ذلك الكريسوفانول والإيمودين والفيسكيون) الانتراكينونات مهيجة وذات مفعول ملين عندما تكون منعزلة

التاريخ والتراث الحماض صغير الورق هو أحد مكونات دواء مضاد للسرطان يدعى إيسياك essiac إلى جانب دوره كخضرة في السلطة ويضم الإيسياك أيضاً، وهو صيغة أميركية محلية، الأرقطيون (*Arcnum lappa*، ص 62) والدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124) وقد عرفه العشابون الغربيون في بداية هذه القرن، بعد أن لاحظت ممرضة كندية شفاء مريضة تناولت هذا الصيغة من سرطان الثدي. ومنذ ذلك الوقت شهد الإيسياك تاريخاً متفوّتاً ورغم المحاولات لبدء تجارب سريرية مضبوطة، لم يتم الشروع بأي منها حتى الآن

الأفعال والاستخدامات الطبية الحَمَاض صغير الورق عشبة مزيله للسمية، ولعصيرها الطارج مفعول ملحوظ مدر للبول وهو، على غرار أعضاء فصيلة الحَمَاض الأخرى، ملين معتدل ويمكن أن يكون علاجاً للأمراض المزمنة على المدى الطويل، وبخاصة تلك المتعلقة بالسبيل المعدي المعوي

الأنواع ذات الصلة الحَمَاض الزراعي (*R. acetosa*) نسيب أوروبي يؤخذ أيضاً من أجل مفعوله المضاد للسمية انظر أيضاً الحَمَاض الأصفر (*R. crispus*، ص 126) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124)

تنبيه يجب ألا يؤخذ الحَمَاض صغير الورق من قبل من لديه ميل للإصابة بحصى الكلى

الآس البرّي الشائك، السَقَنْدُرُ اللاسع *Ruscus aculeatus* (Liliaceae) Butcher's Broom

الوصف نبتة دغلية معمّرة دائمة الخضرة تعلو متراً واحداً لها أعصاب جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة صرفية وأزهار بيضاء مخضرة وعنبات حمراء لامعة

المنبت والزراعة يوجد الآس البرّي الشائك في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا وهو نوع محمي ينمو في البرية والأراضي غير المزروعة. تجمع النباتات المزروعة في الخريف عندما تثمر

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذور

المكونات يحتوي الآس البرّي الشائك على غليكوزيدات الصابونين، بما في ذلك الروسكوجينين والنيوروسكوجينين. وهذه المكونات لها بنية شبيهة بالديوسجينين الموجود في الإنيام البري (*Dioscorea villosa*، ص 89) وهي مضادة للالتهاب وتؤدي إلى تقلص الأوعية الدموية، وبخاصة الأوردة

التاريخ والتراث استخدم الآس البرّي الشائك كثيراً في القدم وقد نسب إليه الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والنزيف الحيضي. كما أنه اعتبر العشبة مفيدة في علاج حصى المثانة والبرقان والصداع ويأتي اسم النبتة بالانكليزية من استخدامها كمكثسة في الملاحم في أوروبا حتى القرن العشرين

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يستخدم الآس البرّي الشائك كثيراً اليوم، لكنه قد ينبعث ثانية بالنظر إلى مفعوله الإيجابي على أوردة الدوالي والبواسير وتعتبر الأجزاء الهوائية والجذور مدرة للبول وملينة معتدلة في التراث الأوروبي

تنبيه لا يؤخذ الآس البرّي الشائك عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم

السَدَاب المخزنيّ، السَدَابُ الثَّنّ *Ruta graveolens* (Rutaceae) Rue

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة قوية العطر لها أوراق لحية ثلاثية الفصوص وأزهار خضراء إلى صفراء خماسية البتلات وعلقيات بذور دائرية

المنبت والزراعة ينمو السَدَاب المخزني في منطقة البحر المتوسط، وهو يفصل المواقع المكشوفة المشمسة. ويؤخذ أيضاً في كثير من أنحاء العالم كنبهة حدائق زينية أو نبتة طبية تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات يحتوي السَدَاب المخزني على نحو 0.5% من الزيت الطيار (بما في ذلك 50-90% من 2-الانديكانون)، والعلافونيات (بما في ذلك الروتين) والفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابتن) ونحو 1.4% من قلوانيات الفوروكيولون (بما في ذلك الفاغارين والأورورينين والسكيميائين وغيرها) للروبين مفعول داعم ومقو للبطانة الداخلية للأوعية الدموية وخافض لضغط الدم

التاريخ والتراث استخدم السَدَاب المخزني في اليونان القديمة ومصر لتبنيبة النزيف الحيضي والحث على الإجهاض، ولتقوية البصر

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السَدَاب المخزني بشكل رئيسي للحض على بدء الحيض فهو ينه عضلات الرحم ويحث على تدفق الدم الحيضي. وفي طب الأعشاب الأوروبي، يستخدم السَدَاب المخزني أيضاً لعلاج حالات متنوعة مثل



السذاب المخزني
يحث على الحيض بقوة

الهستيريا والصرع والدوار والغص والديدان والتسمم ومشكلات العين والاستخدام الأخير له أساس قوي، وعندما يستخدم النقيع كفسول للعينين، يفرج العين المجودة والمتعبة، ويحسن البصر على ما يُظن. ويستخدم السذاب المخزني لعلاج كثير من الحالات الأخرى، بما في ذلك تصلب المتعدد وشلل بل Bell's palsy

الأنواع ذات الصلة: السذاب البري (R chalepensis)، وهو نوع ذو صلة موطنه منطقة البحر المتوسط أيضاً، يستخدم لطرد الديدان والحصى على تدفق دم الحيض وتلطيف العينين المتقرحتين. **تنبيهات:** السذاب المخزني سام عند الإفراط في تناوله، لا يؤخذ البتة أثناء الحمل، البتة الغصّة تسبب التهاب الجلد في الغالب، لذا يجب لبس القفازات عند التعامل معها، وعندما يؤخذ السذاب المخزني داخلياً، قد يسبب تفاعلاً جلدياً أرجياً مع ضوء الشمس.

البيلسان الأسود، الخمان الكبير
Salvia sclarea (Labiatae)
Clary Sage

الوصف: نبتة ثنائية الحول مرتبة الساق تعلو متراً واحداً لها أوراق جمدة زغبة ودورات من الأزهار الزرقاء الباهتة

المنبت والزراعة: البيلسان الأسود موطنه جنوبي

أوروبا والشرق الأوسط، ويُزرع اليوم في فرنسا وروسيا من أجل زيت العطري. وهو يفضل الظروف المشمسة والتربة الجافة. يُقطف في الصيف في سنته الثانية عادة

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية والبذور والزيت العطري

المكونات: يحتوي البيلسان الأسود على 0.1% من الزيت الطيار (يتكوّن بشكل رئيسي من أسيتات الليناليل وأسيتات اللينالول) وثانينات التربين وحموض التنب

التاريخ والتراث: اعتبر البيلسان الأسود نسخة أضعف من نسيبه الوثيق الصلة القويس المحريه (officinalis، ص 130)، وعشبة هامة قائمة بنفسه وكان من الشائع استخدام البذور في علاج مشكلات العين وفي سنة 1652 أوصى العشاب نيكولاس كليببر بمغلي البذور لإخراج الشظايا والاشواك

الأفعال والاستخدامات الطبية: البيلسان الأسود نبتة عطرية مضادة للتشنج تستخدم اليوم بصورة رئيسية في علاج المشكلات الهضمية مثل الريح وعسر الهضم كما أنه يعتبر عشبة مقوية ومهدئة تساعد في تفريج ألم الدورة الشهرية والمشكلات السابقة للحيض. ونظراً لمفعوله المنبه للإستروجين، يكون أعظم فعالية عندما تتدنى مستويات هذا الهرمون. لذلك يمكن أن تكون النبتة دواء قيماً للشكاوى المصاحبة للإياس، وبخاصة هبات الحرارة.

تنبيهات: لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً. لا يؤخذ البيلسان الأسود أثناء الحمل

عرق الدم، الدموية

Sanguinaria canadensis (Papaveraceae)
Blood Root

الوصف: نبتة معمرة تعلو 15 سم لها أوراق راحية وسوق ذات زهرة منفردة بيضاء جذابة تضم 8-12 بتلة

المنبت والزراعة: عرق الدم موطنها شمالي شرق أميركا الشمالية، وتنمو في الغابات الظليلة تزرع كنبتة حدائق ويُقلم الجذمور في الصيف أو الخريف

الجزء المستخدم: الجذمور.



عرق الدم

المكونات: تحتوي عرق الدم على قلوانيات الإيزوكينولين، لاسيما السانغينارين (1%) وكثير غيرها، بما في ذلك البربرين السانغينارين مقشع قوي له أيضاً خصائص مطهرة ومخدرة موضعياً

التاريخ والتراث: كانت عرق الدم دواء ماثورا عند الأميركيين المحليين الذي استخدموها لعلاج الحميات والربو والحصى على القيء وكمعنصر في العرافة وقد استخدم عصير الجذمور الأحمر الزاهي حمرة للشفاة وأدرجت عرق الدم في دستور الأدوية الأميركي بين 1820 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تستخدم عرق الدم بشكل رئيسي في طب الأعشاب المعاصر كمقشع يحث على السعال وإخراج البلغم من السبيل التنفسي وتوصف النبتة لالتهاب القصبات المزمن، وللربو والشاموق نظراً لتمتعها بمفعول مضاد للتشنج، صفا ويمكن أن تؤخذ عرق الدم أيضاً كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وكفسول أو مرهم لحالات الجلد الفطرية أو الفيروسية مثل سعفة القدم والتآليل. وعندما تسحق عرق الدم، يمكن تنشيقها لعلاج السلائل الأنفية

تنبيهات: لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، ويجب ألا تتجاوز الجرعة تحت عرق الدم على القيء إلا عند تناولها بجرع صغيرة جداً، وهي سامة بجرع مفرطة لا تؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي أو الإصابة بالربو

البالان المخزني

Sanguisorba officinalis syn.
Poterium officinalis (Rosaceae)
Greater Burnet

الوصف: عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها أوراق مركبة طويلة السويقات ذات 13 رقيقة، وأزهار أرجوانية

المنبت والزراعة: البالان المخزني موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، يزدهر في المراعي الرطبة، وبخاصة في المناطق الجبلية يُزرع كمحصول غلفي وكخضرة للسلطة، ويجمع في الصيف

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية والجذر

المكونات: يحتوي البالان المخزني على حموض التنيك بما في ذلك حمض السانغوييسوربيك وثانني اللاكتون (حمض فينولي) وصمغ

التاريخ والتراث: لطالما استخدم البالان المخزني في أوروبا كعلف للحيوانات وكمكون في صناعة الجعة وقد استخدم كلائم للجروح كما يوحي اسمه باللاتينية *Sanguis* تعني «دم»، و *Sorbeo* تعني «أوقى». وفي الطب الصيني استخدمت العشبة لوقف النزف

الأفعال والاستخدامات الطبية: لا يزال البالان المخزني يستخدم لإبطاء تدفق الدم أو وقفة. وفي التراثين الصيني والأوروبي، يؤخذ داخلياً لعلاج دورات الحيض الشديدة والنزيف الرحمي، ويمكن استخدام مرهم أو دهن، خارجياً، للبواسير والحروق والجروح والإكزيمة والبالان المخزني قابض مهم يستخدم لكثير من المشكلات المعوية، بما في ذلك الإسهال والزحار والتهاب القولون التقرحي، لاسيما إذا كان مصحوباً بنزف.

الأبحاث: تشير الأبحاث الصينية إلى أن العشبة بأكملها تشفي الحروق بفعالية أكبر من حموض أسيد المستخلصة. وقد أظهر المرضى الذين يعانون من الإكزيمة تحسناً ملحوظاً عندما عولجوا بمرهم مصنوع من جذر البالان المخزني وهلام البترول

السَّكَبُ الأورُوبِيّ

Sanicula europaea (Umbelliferae)

Sanicle

الوصف: نبتة معمرة تعلو 40 سم. لها أوراق راحية لامعة طويلة السويقات، وعناقيد من الأبرار القرصية الفاتحة إلى البيضاء المخضرة.

المنبت والزراعة: يوجد السكَب الأوروبي في معظم أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها، ويشيع في المناطق الحرجية، لاسيما في المواقع الظليلة الرطبة ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية.

المكونات: يحتوي السكَب الأوروبي على ما يصل إلى 13% من الصابونينات والالونتين وزيت طيار وحمض الروزمارينيك ولثا وفيتامين C. يزيد الالونتين سرعة شفاء الأنسجة التالفة، وحمض الروزمارينيك مصدراً للالتهاب.

التاريخ والتراث: كتب القديس هيلديغارد Hildegard البنجيني (1098-1179) أول وصف لا يزال موجوداً عن استخدام السكَب كعشبة لأزمة للجروح. في القرنين الخامس عشر والسادس عشر، أصبح السكَب الأوروبي عشبة طبية مشهورة. وكتب العشاب الإنكليزي نيكولاس كليبير في القرن السابع عشر عن قدرة السكَب الأوروبي على لأم كل الجروح الفصة بسرعة أو أي قرح أو نزيف داخلي، وقارن فوائده بفوائد السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) والقلاع (*Prunella vulgaris*، ص 122).

الأفعال والاستخدامات الطبية: السكَب الأوروبي نبتة قيمة نظراً لشهرته الوطيدة في لأم الجروح ومعالجة النزيف الداخلي، لكنه قلماً يستخدم في طب الأعشاب المعاصر. يمكن أن يستخدم السكَب الأوروبي لعلاج النزيف داخل المعدة والأمعاء وللفظ الدم بالسعال والرعاف. ويمكن أن يستخدم أيضاً لعلاج الإسهال والزحار والمشكلات النزلية والقطنية والتهابات الحلق. ويعتقد تقليدياً أن هذه النبتة مزيلة للسموم، وتستخدم داخلياً أيضاً لمشكلات الجلد ويمكن وضع السكَب الأوروبي خارجياً على شكل لبخة أو مرهم للجروح والحروق والشُرث والبواسير والجلد الملتهب.

الصَّنْدَلُ الأَبْيَضُ

Santalum album (Santalaceae)

Sandalwood, Chandan

الوصف: شجرة دائمة الخضرة شبه طفيلية تعلو 10 أمتار. لها أوراق راحية وعناقيد من الأبرار الصفراء الباهتة إلى الأرجوانية وثمر صغير أسود تقريباً.

المنبت والزراعة: الصندل الأبيض موطنه شرقي الهند ويزرع في جنوبي شرق آسيا لشبه وزيت العطري، وتقطع الأشجار على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة: الخشب والزيت العطري.

المكونات: يحتوي الصندل الأبيض على 3-6% من

الزيت الطيار (الذي يتكوّن بشكل رئيسي من التربينولين الأحاديين النصفين الفا وبيتا السانتانول) وراتينج وحموض التنيك



التاريخ والتراث: حظي عطر الصندل الأبيض بتقدير كبير في الصين والهند منذ آلاف السنين. وغالباً ما يحرق الخشب بمثابة بخور ويلعب دوراً في الطقوس الهندوسية. يُستخدم خشب القلب في الغالب الأعم في العطور. لكنه يستخدم أيضاً كنوع في الصين منذ نحو سنة 500.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يستخدم الصندل الأبيض وزيتته العطري لخصائصهما الملهمة في علاج الحالات البولية التناسلية مثل التهاب المثانة والسيلان. في الطب الأيورفيدي، تستخدم عجينة مصنوعة من الخشب لتلطيف الطفح والجلد المستحسّ وفي الصين، يعتبر الصندل الأبيض مفيداً للآلام الصدري والبطني.

تنبيه: لا يؤخذ زيت الصندل الأبيض العطري داخلياً.

الصابونية المخزنية

Saponaria officinalis (Caryophyllaceae)

Soapwort

الوصف: نبتة معمرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق راحية وعناقيد من الأبرار الأنبوبية القرنفلية الرقيقة خماسية البتلات.

المنبت والزراعة: الصابونية المخزنية موطنها



الصابونية المخزنية نبتة مفشعة تستخدم لتفريخ التهاب اقصيات السعال

المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية تزدهر في الأبرار المكشوفة وعلى جوانب الطرقات والاراضي البور، وتزرع على نطاق واسع كثبتة حدائق. تجمع عندما تزهر في الصيف، ويُقْلَع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة: الجذر والأجزاء الهوائية.

المكونات: تحتوي كل أجزاء الصابونية المخزنية على صابونينات (5%) وراتينج ومقدار صغير من الزيت الطيار

التاريخ والتراث: استخدمت الصابونية المخزنية في العال كبدل للصابون، وبخاصة في غسل الملابس وربما كان الطبيب الإغريقي في القرن الميلادي الأول دسقوريدس يقصد الصابونية المخزنية عندما وصف نبتة تستخدم لفصل الصوف. وقد زعم أن جنود العتبة مدرة للبول ومقشعة، وأنها كانت تؤخذ لعلاج السعال والربو و«الآلام الكبدية». وقد أوصى الطبيب الهولندي بورهاف Boerhaave (1668-1738) بالصابونية المخزنية من أجل اليرقان.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تستخدم الصابونية المخزنية داخلياً بشكل رئيسي كمفشع ويعتقد أن مفعولها المهيج داخل المعى ينبه منعكس السعال ويزيد إنتاج المخاط المانع داخل العمرات التنفسية. ومن ثم تستخدم النبتة لالتهاب القصبات والسعال وبعض حالات الربو. ويمكن استخدام الصابونية المخزنية لمشكلات أخرى، بما في ذلك الآلم الرشي وآلم التهاب المفصل. ويفيد مغلي الجذر وتقيع الأجزاء الهوائية بدرجة أقل كفسول ملطف للإكزيمة وغير ذلك من الحالات الجلدية المستحكة.

تنبيهات: الصابونية المخزنية سامة محتملة لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي

السَّرْغُوسُ المَغْزَلِيّ

Sargassum fusiforme (Sargassaceae)

Hai Zao

الوصف: عشبة بحرية سمرأ (طحلب) ذات سعفات رفيعة طويلة

المنبت والزراعة: يوجد السرغوس المغزلي على طول سواحل الصين واليابان حيث تشاهد في الغالب كتل كبيرة منه طافية يُجمع من البحر والشاطئ على مدار السنة

الجزء المستخدم: النبتة بأكملها

المكونات: يحتوي السرغوس المغزلي على حمض طحلي ومانيتول وبوتاسيوم ويود

التاريخ والتراث: أوصى وانغ تاو، وهو طبيب صيني من القرن الثامن، بالسَرغُوس المغزلي من أجل الدراق (تضخم الغدة الدرقية الناتج عن عوز اليود)، ويؤكل السرغوس المغزلي بمثابة خضرة في المطبخ الصيني والياباني

الأفعال والاستخدامات الطبية: يستخدم السرغوس المغزلي بطريقة مشابهة لاستخدام نظيره

ندغ الجبال في الطبخ، لكن له فوائد طبية ملحوظة أيضاً. فهو يقرّ الريح وينبّه الهضم فيساعد في تخفيف انتفاخ البطن والمغص وهو مدقّء يستخدم لعداوي الصدر والتهاب القصبات زيت العطري مصار قوي لنحرايم ويمكن ان يؤخذ لعلاج داء المبيضات وغيره من الحالات الفطرية

الأنواع ذات الصلة الندغ

البستاني (*S. hortensis*) عشبة معاملة ذات زيت عطري مماثل ونعنع البر

Calamintha ascendens

ص 179) نسيب آخر وثيق الصلة

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي لا يؤخذ ندغ الجبال أثناء الحمل

ندغ الجبال يساعد في تخفيف انتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص

السوسورية الشائكة *Saussurea lappa syn. S. costus* (Compositae) Kuth

الوصف عشبة منتصبه معمرة تعلو 3 أمتار لها أوراق قلبية الشكل ورؤوس أزهار زرقاء إلى سوداء

المهنب والزراعة السوسورية الشائكة موطنها شبه القارة الهندية، وتشيع في جبال كشمير. يجمع الجذر في الحريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري

المكونات تحتوي السوسورية الشائكة على زيت طيار (يتكون من التربينات والتربينات الأحادية النصفية والأبوتاكسين) وأحد القلوئيات (السوسارين) ورائنج. السوسارين يثبط الجهاز العصبي اللاودي

التاريخ والتراث تستخدم السوسورية الشائكة في الطب الهندي منذ 2500 سنة على الأقل. وقد صدرت إلى الصين والشرق الأوسط. وغالباً ما يستخدم الجذر العطر في صناعة العطور. وتحظى في الهند بتقدير كعشبة مقوية للياه ولقدرتها الشهيرة على الحؤول دون إبيضاض الشعر

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم السوسورية الشائكة في الطب الأيورفيدي والطب الأوناني في الهند لخصائصها المقوية والمنبهة والمطهرة. يؤخذ الجذر عادة ممزوجاً مع أعشاب أخرى لمشكلات الجهاز التنفسي، مثل التهاب القصبات والربو والسعال. ويؤخذ أيضاً لعلاج الكوليرا

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للسوسورية داخلياً

القلب والإيزوفلافونات تولد الإستروجين

التاريخ والتراث يشير اسما النبتة العلمي والشائع إلى قلدتها في الكنس (*scopa*) في اللاتشة تعني «مكتسة». لا يرد ذكر للقيمة الدوائية لرثم المكانس في الكتابات الكلاسيكية، لكنه يظهر في كتب الأعشاب الطبية في القرون الوسطى. وقد أوصى أطباء ميدفاي الويلزيون في القرن الثاني عشر برثم المكانس لعلاج البول المكبوت «بحث عن بذور رثم المكانس وأطحنها وامتزجها مع مشروب واشربها. وأفل ذلك إلى أن تشفى». وقد أسمى ملوك انكلترا البلانتاجينيون بهذا الاسم بسبب اتخاذهم عُصياً من رثم المكانس (يسمى *planta genista* في اللاتينية) بمثابة رمز (شعار) لهم. وتخلل رؤوس رثم المكانس وتستخدم كتابل شبيه بالكبر الشاك (*Capparis spinosa* ص 180)

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم رثم المكانس بشكل رئيسي كعلاج لنقبض القلب السريع غير المنتظم تعمل النبتة على الناقلية الكهربائية للقلب فتبطيء نقل النبضات وتنظمها ورثم المكانس مدر قوي للبول ينبه إنتاج البول، ومن ثم يضاد احتباس السوائل. ولأن رثم المكانس يؤدي إلى تقلص عضلات الرحم، استخدم للحؤول دون فقد الدم بعد الولادة

تنبيهات لا يؤخذ رثم المكانس داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان

ندغ الجبال، زوباع البر *Satureja montana (Labiatae)* Winter Savory

الوصف عشبة عطرية شبه دائمة الخضرة تعلو 40 سم لها أوراق رمحية وأزهار بيضاء إلى قرنفلية تنمو في عناقيد

المهنب والزراعة ندغ الجبال موطنه جنوبي أوروبا، ويزدهر في المواقع المشمسة جيدة التصريف وتشيع زراعته كعشبة حدائق. تجمع الرؤوس المزهرة في الصيف

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة والزيت العطري

المكونات يحتوي ندغ الجبال على نحو 1.6% من الزيت الطيار الذي يتكون بشكل رئيسي من p - الساميين والليبالول والتيمول

التاريخ والتراث صنّف ندغ الجبال بمثابة عشبة «مدفنة ومجففة» من قبل الطبيين الكلاسيكيين دسقوريدس وجالينوس، وكان يُعتقد أن لها فوائد علاجية شبيهة بتلك الحاصة بالصعتر الشائع (*Thymus vulgaris* ص 142)

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما يستخدم

الأوروبي الفوقس الحويصلي (*Fucus vesiculosus* ص 211). ويعطى في الطب الصيني لمعالجة مشكلات الدرقية الناتجة عن تدني مستويات اليود في الجسم وتساعد العشبة أيضاً في محاربة حالات الدرقية الأخرى التي ينشأ عنها تضخم الدرقية، مثل التهاب الدرقية هاشيموتو ويوصف السرغوس المغزلي لعلاج حالات تضخم الغدد اللمفية في العنق نتيجة عدوى تدرنية (سليّة) والوذمة (احتباس السوائل)

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن للسرغوس المغزلي مقعولاً مضاداً للفرط ومقعولاً معتدلاً مضاداً للتخثر

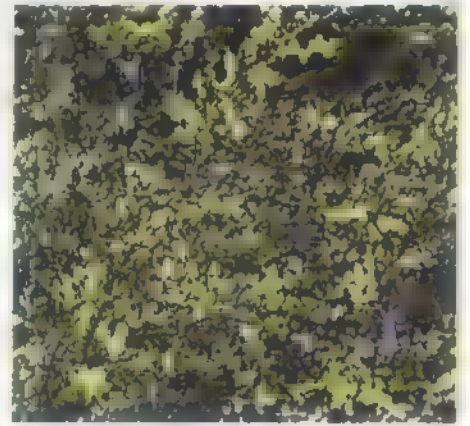
الأنواع ذات الصلة يستخدم السرغوس الشاحب (*S. pallidum*) في الطب الصيني بشكل متبادل مع السرغوس المغزلي

تنبيه لا يؤخذ السرغوس المغزلي لمشكلات الدرقية إلا بإشراف اختصاصي

رثم المكانس، لزان المكانس *Sarothamnus scoparius syn. Cytisus scoparius (Leguminosae)* Broom

الوصف جذبة معبلة عالية تعلو مترين لها سوق مضلعة رفيعة وأوراق صغيرة ثلاثية الوريقات وأزهار صفراء زاهية في سنابل طرفية مورقة

المهنب والزراعة رثم المكانس موطنه أوروبا، يشيع



رثم المكانس المأخوذ بإشراف اختصاصي يساعد في تنظيم خفقان القلب السريع

وجوده في الأراضي البور والحواف وفي الأجراف المكشوفة. وقد وُلدت في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة. تُكطف الرؤوس المزهرة من الربيع إلى الحريف

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة

المكونات تحتوي رثم المكانس على قلوئيات الكيتوليريدين (لاسيما السبارتين واللوبيانين) والفميشيامينات (بما في ذلك التيرامين) والإيزوفلافونات (مثل الجينيسيتين) والفلافونيات وزيت طيار وحمض الكافيك وحموض p - الكوماريك وحموض التنيك وخصاب. السبارتين يخفض سرعة

جينج جي

Schizonepeta tenuifolia (Labiatae)
Jing Jie

الوصف نبتة معمرة تعلو 8 أمتار ذات سوق مربعة منتصبة وأوراق رحمية ودورات من الأزهار الصغيرة المنبت والزراعة الجينج جي موطنها الشرق الأقصى وتزرع على نطاق واسع في شرقي الصين وتجمع الأجزاء الهوائية للنبتة في الخريف **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية **المكونات** تحتوي الجينج جي على زيت صبار مكونه الرئيسيان المنتون والليمونين **الأفعال والاستخدامات الطبية** يقدر الجينج جي في التراث الصيني كمشبعة عطرية ومدفئة ويوحد لتلطيف الحالات الجلدية مثل الحبوب والحكة وتحت الجينج جي أيضاً على التعرق وتستخدم لعلاج الحمى والنوافض، ودواء للحصبة، وغالباً ما يمزج مع النعنع الصعترى (*Mentha haplocalyx*، ص 232) **الأبحاث** أكدت الدراسات الصينية قدرة الجينج جي على زيادة تدفق الدم في الأوعية التي تلي الجلد مباشرة

السرخس المخزني، كفا النسبر

Scolopendrium vulgare (Polypodiaceae)
Hartstongue

الوصف سرخس دائم الخضرة يعلو 60 سم. له سعفات شبيهة باللسان وصفان توأمان من الأبواغ في باطنها **المنبت والزراعة** يوجد السرخس المخزني في كثير من أنحاء أوروبا وشمال إفريقيا وشرقي آسيا وأميركا الشمالية. يفضل المواقع الظليلة في الأحراج وعلى ضفاف الأنهار والجدران تجمع السعفات خلال الصيف

الأجزاء المستخدمة السعفات

المكونات يحتوي اسرخس المخزني على حمض



يوجد السرخس المخزني في المواقع الحرجية الظليلة في نصف الكرة الشمالي

التنيك ولثا وفلافونيات (بما في ذلك الليكوبلفيدين) **التاريخ والتراث** يوصف السرخس المخزني كعلاج للإسهال منذ 2000 سنة على الأقل وأكثر استخدامه في ويلز والمرتفعات الاسكتلندية كلبخة للجروح والسموط والحروق، ودهون للبواسير وقد دخن شعب الإيرو السعفات في اليابان **الأفعال والاستخدامات الطبية** حظي السرخس المخزني بتقدير في الماضي لقدرته على شفاء الجروح، لكنه يستخدم اليوم بشكل رئيسي كقابض معتدل، ويستخدم أحياناً في علاج الإسهال والتهاب القولون المخاطي وقد يكون مفيداً للكبد والطحال ويبدو أن السرخس المخزني خصائص مقشعة، كما أنه مدر معتدل للبول

الخنزيرية العفءاء، عشبة البواصير العفءاء
Scrophularia nodosa (Scrophulariaceae)
Figwort

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو متراً واحداً، لها ساق مربعة وأوراق بيضوية وأزهار دائرية سب صغيرة في عنقايد وعلقيات بذور خضراء **المنبت والزراعة** الخنزيرية العفءاء موطنها أوروبا ووسط آسيا وأميركا الشمالية، وتزدهر في الأماكن الرطبة وفي الأحراج المكشوفة وعلى ضفاف الأنهار وعلى طول الخنادق تجمع العشبة في الصيف أثناء الإزهار **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية **المكونات** تحتوي الخنزيرية العفءاء على الإيرويدونيدات (بما في ذلك الأوكيوبين والهارباغوسيد وأستيل الهارباغيد) وفلافونيات وجليكوزيدات قلبية فعالة وحموض فينولية ويعملون الهارباغيد والهارباغوسيد مسؤولان عن مفعوله المضاد لالتهاب المفاصل **التاريخ والتراث** يشير اسم نوع هذه النبتة، *Scrophularia*، إلى استخدامها القديم كعلاج للخنزيري، وفي هذه الحالة تصاب العقد اللمفاوية للعنق بعدوى التدرن (السل) فتتورم لتشكل كتلاً بارزة تحت الجلد وتشبه جذور الخنزيرية العفءاء هذه الغدد المتورمة، لذا، وفقاً لمذهب التواقيع (الذي يرد شكل النبتة إلى العلل التي تعالجها) اعتبرت النبتة دواءً ملائماً لعلاج الخنزيري. وفي القرنين السادس عشر والسابع عشر حمص الحناريبة العقد، بتقدير كقص سنة طبية تساعد في تفريج كل أنواع التورمات والأورام

الأفعال والاستخدامات الطبية الخنزيرية العفءاء عشبة تدعم إزالة السموم من الجسم ويمكن أن تستخدم كعلاج لكل أنواع الحالات الجلدية وعندما تؤخذ داخلياً كمنقح أو توضع خارجياً، تقيد في علاج الأمراض الجلدية المزمنة مثل الإكزيمة والصداف وعندما توضع خارجياً، تساعد أيضاً في تسريع شفاء الجروح والحروق والبواسير والقروح، ولا يزال الاستخدام الماثور للخنزيرية العفءاء كعلاج للتورمات

والأورام مستمراً حتى اليوم في أوروبا والعشمة مدرة معتدلة للبول أيضاً، ويشتهر أنها فعالة عندما تستخدم لطرد الديدان **الأنواع ذات الصلة** خنزيرية المناقع (*N. aquatica*)، وهي نبتة أخرى موطنها أوروبا، لها خصائص مشابهة، وكذا الخنزيرية، مسرعة (*marylandica*)، تستخدم الحناريبة الصينية (*ningpoensis*) في الصين لعلاج العدوي وإزالة السممة **تنبيه** لا تؤخذ الخنزيرية العفءاء عند الإصابة بحالة قلنية

الشمعية كبيرة الزهر، السبوس كبير الزهر
Selenicereus grandiflorus (Cactaceae)
Night-Blooming Cereus

الوصف صبار معمر متسلق متعدد الفروع ذو سوق أسطوانية منتصبة وجذور هوائية ينتج براعم أزهار كبيرة تتحول إلى أزهار بيضاء تتفتح ليلاً ويبلغ قطرها 20 سم، وثمر بيضوي أحمر **المنبت والزراعة** الشمعية كبيرة الزهر موطنها المكسيك وأميركا الوسطى، ونادراً ما توجد في البرية



للشمعية كبيرة الزهر أزهار رائحة تتفتح عند الفسق وتعلق عند الفجر

الآن تزرع كنبته للزينة ونبتة طبية تجمع الأزهار والسوق الفتية في الصيف **الأجزاء المستخدمة** الأزهار والسوق الفتية **المكونات** تحتوي الشمعية كبيرة الزهر على قلوانيات (بما في ذلك الكاكتين) وفلافونيات (إيزورهامنتين) وخضاب، يعتبر مفعول الكاكتين المعقوي القلب مماثلاً لمفعول الفليكونيدات القلبية (انظر القمعية، نوع الديجيتال *Digitalis*، ص 199) **الأفعال والاستخدامات الطبية** قلما تستخدم الشمعية كبيرة الزهر في الوقت الحالي نظراً لندرتها، لكنها دواء قيم للقلب تنبه مفعول القلب بزيادة قوة الانقباضات فيما تطيء سرعة القلب. توصف كعلاج لحالات متنوعة، بما في ذلك الذبحة وانخفاض ضغط



زهرة الشيخ المعقوبة
يمثل سحجها حارداً
لتخفيف ألم المفاصل

المأثور مضغ الأوراق جيداً لتفريغ ألم الأسنان، واستنشاق العصير جيد لوقف الرعاف، ولا يزال خلود السطح يستخدم خارجياً، لكن لا ينصح بالاستخدام الداخلي لأنه يحضّر على القيء إذا أخذ بجرعات كبيرة تنبيه لا يؤخذ خلود السطح داخلياً

زهرة الشيخ الذهبية

Senecio aureus (Compositae)
Life Root, Squaw Weed

الوصف نبتة معمرة منتصبّة تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع

المنبت والزراعة زهرة الشيخ الذهبية موطنها شرقي أمريكا الشمالية، وتوجد في المستنقعات وفي الأراضي الرطبة وضفاف الأنهار. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي زهرة الشيخ الذهبية على زيت طيار وقلوانيات البيروليزدين (بما في ذلك السينسين والسينيسيونين والأتوسينين) وحموض التنيك وراتينج قلوانيات البيروليزدين لمعزولة سامة قوية للكبد.

التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوبا الأمريكي الشمالي زهرة الشيخ الذهبية لعلاج المشكلات النسائية بعامة، وتفريغ آلام المخاض بخاصة

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت زهرة الشيخ الذهبية حتى وقت قريب في طب الأعشاب الأنكلو-أميركي كما في الأزمنة الباكّة وسيلة للحث على الحيض وتفريغ شكاوى الإياس ولا يوصى اليوم باستخدام النبتة إلا خارجياً، كنظول لفرط التصريف المهبلي

الأنواع ذات الصلة انظر زهرة الشيخ المعقوبة (S. jacobaea) المسحج التالي

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الشيخ الذهبية داخلياً. وتخضع النبتة لقيد قانونية في بعض البلدان.

زهرة الشيخ المعقوبة

Senecio jacobaea (Compositae)
Ragwort

الوصف نبتة معمرة أو ثنائية الحول تعلو نحو متر، لها أوراق مركبة مفصصة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المنبت والزراعة زهرة الشيخ المعقوبة موطنها كثير من أنحاء آسيا وأوروبا وشمال إفريقيا، وقد وُثنت في أمريكا الشمالية وأستراليا، تزدهر في المراعي والأراضي العشبية المكشوفة تعتبر عشبة ضارة في كثير من أنحاء العالم. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الدم، وغالباً ما تعطي كمقو أثناء التعافي من نوبة قلبية وفي منطقة الكاريبي، يستخدم عصير النبتة بأكملها لطرد الديدان، وتستخدم الأزهار في علاج الرثية (الروماتيزم)

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجرع المفرطة قد تسبب إزعاجاً للمعدة وهلاسا

خلود السطح

Sempervivum tectorum (Crassulaceae)
Houseleek

الوصف نبتة معمرة عُصارية تعلو 10 سم لها ورديات دائرية من الأوراق وسوق مزهرة تحمل عناقيد من الأزهار الجرسية الحمراء

المنبت والزراعة خلود السطح موطنه وسط أوروبا وشرقيها وشمال إفريقيا وغربي آسيا، وهو يفضل التربة الرملية الحافة يُزرع على نطاق واسع كنبته للحدائق تُحلف الأوراق في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأوراق وعصير الأوراق

المكونات يحتوي خلود السطح على حموض التنيك ولثا وحمض المالك وحمض الفورميك

التاريخ والتراث طلب الملك الفرنسي شارلمان (742-814) من رعاياه زراعة خلود السطح على سطوح منازلهم، لأن النبتة تبعد الصواعق والنار على ما يزعم ويشير اسم جنس خلود السطح، *Sempervivum* (الخالد)، إلى متانة النبتة

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق خلود السطح وعصيره لمفعولها المبرّد والقايض، حيث توضع خارجياً لتلطيف كثير من الحالات الجلدية، بما في ذلك الحروق والجروح والحبوب والمسامير. وعلى غرار كثير من الأدوية الأخرى القابضة والمطلفة، يشدّ خلود السطح الجلد ويلطفه في الوقت نفسه، ومن



أوراق خلود السطح العصارية تحتوي على حموض التنيك ولثا، وكلاهما يلطّف الجلد

السَّمْسَمُ

Sesamum indicum (Pedaliaceae)

Sesame

الوصف نبتة حولية منتصبة تعلو مترين. لها أوراق راحية إلى بيضوية، وأزهار بيضاء أو قرمزية أو بنفسجية فاتحة، وعلقيات بذور مستطيلة تحمل كثيراً من الحبوب الصغيرة الرمادية.

المنبت والزراعة السمسسم موطنه إفريقيا وبربرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. يُقَلَع الجذر في الصيف وتجمع البذور بعد أن يتحول لون العليات إلى بني مائل إلى الأسود.

الأجزاء المستخدمة البذور وزيت البذر والجذر **المكونات** البذور ذات قيمة غذائية عالية وتحتوي على 55% من الزيت الذي يتكون بشكل رئيسي من دهون غير مشبعة (نحو 43% من حمضي الأوليك واللينولينيك) و 26% من البروتين وفيتامينات B3 و E وحمض الفوليك ومعادن (الاسيما الكالسيوم)

التاريخ والتراث السمسسم من النباتات التي وجدت في قبر توت عنخ آمون (1370-1352 ق.م). ففي مصر القديمة، كانت البذور تُؤكل وتُصنع للحصول على الزيت الذي يُحرق في المصابيح ويستخدم لصنع المراهم. كما كان السمسسم يؤكل في الهند والصين منذ آلاف السنين

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السمسسم بشكل رئيسي كغذاء وعمل تنكيه في الصين، لكنه يؤخذ أيضاً لتصحيح حالات العوز، وبخاصة تلك التي تؤثر على الكبد والكليتين. وتوصف البذور لمشكلات مثل الدوام والطنين وتغيبش الرؤية (عندما تكون ناتجة عن فقر الدم). ونظراً لتأثيرها المزلق داخل السبيل البولي، تعتبر البذور أيضاً علاجاً للإمساك والجاف. وللبدور قدرة ملحوظة على تنبيه در حليب الثدي، ويفيد زيت السمسسم (السيرج) الجلد ويستخدم قاعدة لمستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي الجذر في مختلف الماثورات لعلاج السعال والربو **الأبحاث** في تجارب أجريت على حيوانات مخبرية، تبين أن زيت السمسسم يخفّض مستويات سكر الدم ويرفع مستويات الكربوهيدرات المخزونة (الجليكوجن)

العشبة الرومية، المُشْتَاع

Smilax spp. (Liliaceae)

Sarsaparilla

الوصف منسمة خشبية معمرة تعلو 5 أمتار لها أوراق بيضوية عريضة وحلق وأزهار صغيرة محصورة

المنبت والزراعة توجد أنواع الفُشْتَاع في القابات المطيرة المدارية وفي المناطق المعتدلة في آسيا وأستراليا. يُقَلَع الجذر على مدار السنة **الجزء المستخدم** الجذر

المكونات

يحتوي الفُشْتَاع على 1-3% من صابونينات ستيرويدية وستيرويدات نباتية (بما في ذلك بينا و C - سيتوستيرول) ونحو 50% من الفشاء وراتينج وحمض السارسابيك ومعادن

التاريخ والتراث جُلِب الفُشْتَاع من العالم الجديد إلى إسبانيا سنة 1563، وقد احتفي به كدواء للسفلس يقال إنه استخدم في منطقة الكاريبي ولقي بعض النجاح غير أن المزاعم كان مبالغاً فيها وسرعان ما ذوت شهرته. واستخدمت العشبة في المكسيك لعلاج كثير من المشكلات الجلدية. وكان جذر الفُشْتَاع المُنَكَّه الأصل لجعة الجذور قبل استبدال مواد صناعية به.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفُشْتَاع مضاد للالتهاب ومنظف. ويمكن أن يفرّج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والصداف والعكة العامة، ويساعد في علاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل الرثي والنقرس. وللْفُشْتَاع مفعول مولد للبروجسترون أيضاً ما يجعله مفيداً للمشاكل السابقة للحيض، والحالات الإيائية مثل الضعف والاكتئاب. ولا يزال الجذر يستخدم في المكسيك لخصائصه الباهية والمقوية المزعومة. وتأخذ شعوب الأمازون الفُشْتَاع لتجسين النشاط وعلاج مشكلات الإيائس

الأبحاث تشير الاختبارات الصينية إلى أن الفُشْتَاع ذو قدرة مضادة لداء البريميات، وهو مرض نادر ينتقل إلى البشر عن طريق الجرذان. كما اختبر الجذر ممزوجاً مع خمس أعشاب أخرى كمعالج للسفلس، وأفيد عن أن 90% من الحالات الحادة شفيت فيما بعد

المَقْد الحلو المرّ

Solanum dulcamara (Solanaceae)

Bittersweet

الوصف متسلقة خشبية ذات ساق نحيلة تعلو 4 أمتار. لها أوراق عميقة التفصص وأزهار أرجوانية غامقة ذات مآبر صفراء وعناب بيضوية قرمزية **المنبت والزراعة** المقْد الحلو المرّ موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا، وقد وُطن في أمريكا الشمالية وهو نبتة شائعة على جوانب الحراقات وتزدهر في الأراضي البور. تجمع الأفناد في الربيع أو الخريف ولحاء الجذر في الخريف

الأجزاء المستخدمة الأفناد ولحاء الجذر. **المكونات** يحتوي المقْد الحلو المرّ على قلوانيات ستيرويدية (بما في ذلك السولاسودين والسولولوكاماريدين)، وصابونينات ستيرويدية ونحو 10% من حموص التيل

التاريخ والتراث في سنة 1735، أوجز العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh استخدامات المقْد الحلو المرّ لها طبيعة حارة وجافة المغلي في الخمر... يفتح انسدادات الكبد والطحال، لذا فهو جيد لليرقان كما أنه يشفي الجروح الداخلية والكدمات والشفقات، لانه يذيب الدم المتجمّد ويؤدي إلى تصريفه عن طريق

البول. وقد اعتبر عالم النبات السويدي كارلوس لينايوس (1707-1778) أن المقْد الحلو المرّ دواء قيم لاضطرابات الحمي والالتهاب

الأفعال والاستخدامات الطبية للمقْد الحلو المرّ خصائص منبهة ومقشّعة ومدرة للبول ومزيلة للسموم ومضادة للرثية. ويبدو أنه أكثر فعالية عندما يؤخذ داخلياً لعلاج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والحكة والصداف والتآليل. وعندما يوضع مغلي الأفناد كغسول يساعد في تقليل حدة هذه الحالات. ويمكن أن يؤخذ المقْد الحلو المرّ أيضاً لتفريغ الربو والتهاب



المقْد الحلو المرّ يسدّد،
لعلاج لمشكلات الحلدّه
واسهّاب نقصات

القصبات المزمن والحالات الرثية بما في ذلك النقرس. تنبيه المقْد الحلو المرّ سام عند الإفراط في تناوله لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي

الباذنجان المعروف، الأنب

Solanun melongena (Solanaceae)

Aubergine

الوصف نبتة عشبية معمرة منتصبة تعلو 70 سم. لها أوراق صوفية قليلاً وأزهار بنفسجية وثمر أرجواني كبير

المنبت والزراعة الباذنجان موطنه الهند وجنوبي شرق آسيا، ويزرع اليوم في كثير من المناطق المدارية. كما يزرع في الدفيئات في المناخات الأبرد. يُقَلَف الثمر الناضج في الصيف أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمر وعصير الثمر والأوراق.

المكونات يحتوي الباذنجان على بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات A و B1 و B2 و C. **التاريخ والتراث** يزرع الباذنجان كغذاء في جنوبي

وشائيات تربس وعليكوريدات فيبولية وأستيبيات
وسينامات وفلاووبيات وحموص تملك وهيدروكسي
بنزويث وإينولين الصابونينات مضادة للعطر
التاريخ والتراث كتب العشاب جون جيرارد سنة
1597 أن عصا الذهب تتفوق على الاعشاب الأخرى
كافة في إرقاء الجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية عصا الذهب دواء
قيم لاضطرابات السبيل البولي باعتبارها مضادة
المؤكسد ومدرّة للبول وقابضة. وتستخدم للعلل
الخطيرة مثل التهاب الكلى والمشكلات الأكثر شيوعاً
مثل التهاب المثانة. وللعشبة شهرة أيضاً في المساعدة
على طرد حصي الكلى والمثانة وتعمل صابونينات
عصا الذهب ضد فطر المبيضات *Candida* بشكل
خاص، وهو مسبب السلاق *thrush* المهبلي والفموي
ويمكن أيضاً أخذ العشبة لالتهابات الحلق والنزلة
الانفية المزمنة والإسهال. ونظراً لمفعول عصا الذهب
المعتدل، يمكن استخدامها لالتهاب المعدة والأمعاء عند
الأطفال. ويمكن استخدامها خارجياً كغسل للفم أو
نظول من أجل السلاق.

الأنواع ذات الصلة لعصا الذهب الكندية (*S.*
canadensis) خصائص مماثلة

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع
النزلة، من 300؛ العدوي البولية، من 314



البطاطا قد تكون مفيدة في تفريغ الاعراض المؤلمة
للقرحة المعدية

الحِصْل الأصفر

Solanum xanthocarpum (Solanaceae)
Kantakari

الوصف نبتة معمرة شائكة متعددة الفروع تعلو متراً
واحداً. لها أوراق بيضوية وأزهار قرنفلية وثمر أصفر
المهنت والبراعة الحِصْل الأصفر موطنه آسيا
المدارية، وهو يفضل الأراضي البور. تجمع الأوراق
والجذور عند الحاجة، وتُجمع البذور عند نضجها
الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور والجذر
المكونات يحتوي الحِصْل الأصفر على قلوانيات
ستيرويدية (بما في ذلك السولانوكاربين)

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب
الأيورفيدي المأثور، تؤخذ أوراق الحِصْل الأصفر
لعلاج الريح والإمساك ويصنع منها سائل غرغرة
لاضطرابات الحلق واللثة. ويمكن أخذ البذور المقشعة
والمضادة للنزلة لتفريغ الرئتين وتصفية النزلة القصبية.
ويستخدم الجذر لعلاج لدغات الأفاعي والعقارب.
تنبيه لا يستخدم الحِصْل الأصفر إلا بإشراف
اختصاصي

عصا الذهب

Solidago virgaurea (Compositae)
Goldenrod

الوصف نبتة معمرة تعلو 70 سم لها أوراق مسننة
وسنابل متفرعة من الأزهار الصفراء الذهبية.
المهنت والبراعة عصا الذهب موطنها أوروبا وآسيا
ووطن في أمريكا الشمالية، وهي تفضل الأماكن
المكشوفة والأراضي البور ومنحدرات التلال. تُجمع
في الصيف أثناء الإزهار
الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية
المكونات تحتوي عصا الذهب على صابونينات

وشرقي آسيا منذ الأزمنة القديمة
الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر الباذنجان
يخفض مستويات الكوليسترول في الدم وهو ملائم
كجزء من نظام غذائي للمساعدة في تنظيم ضغط الدم
ويمكن وضع الثمرة غضة كلبخة للبواسير، لكن شاع
استخدامه على شكل زيت أو مرهم. والثمر وعصيره
مدرّان فعالان للبول. ويمكن أن يُصنع من أوراق
الباذنجان لبخة ملطقة ومطرية لعلاج الحروق
والخراجات وعقولة الشفة وحالات مماثلة.
تنبيه أوراق الباذنجان سامة ويجب ألا تستخدم إلا
خارجياً

البطاطا

Solanum tuberosum (Solanaceae)
Potato

الوصف نبتة معمرة تعلو متراً واحداً. لها سوق
متفرعة ذات أوراق مركبة وأزهار بيضاء أو قرنفلية
وعساقيل منتفخة (البطاطا)
المهنت والبراعة البطاطا موطنها التشيلي والبيرو،
وتزرع اليوم بضروريها المتعددة في كل أنحاء العالم.
يُقلع العسقول عادة من الخريف حتى أوائل الربيع
الجزء المستخدم العسقول.

المكونات تحتوي البطاطا على النشاء ومقادير
كبيرة من الفيتامينات A و B1 و B2 و C و K ومعادن
(وبخاصة البوتاسيوم) ومقادير صغيرة جداً من
قلوانيات الأتروبيين. ومن خصائص هذه القلوانيات
خفض الإفرازات الهضمية، بما في ذلك الحموض
المنتجة في المعدة

التاريخ والتراث زُرعت كثير من أنواع البطاطا من
قبل شعوب الكشوا *Quechua* والإيمارا *Aymara* في
وسط الإنديز. وفي أوائل القرن السادس عشر، أدخلت
البطاطا إلى أوروبا على أيدي الرحالة الأسبان العائدين
من العالم الجديد. ولم تصبح البطاطا مكوناً رئيسياً في
النظام الغذائي الأوروبي إلا في القرن الثامن عشر.
ورغم عدم ثبوت الفائدة الطبية لعصا طهي البطاطا، إلا
أنها مشهورة بتنظيف الفم

الأفعال والاستخدامات الطبية عندما يؤخذ
عصير البطاطا باعتدال، يمكن أن يكون مفيداً في علاج
القروح الهضمية وتفريغ الألم والحموضة. ويمكن
استخدام العصير أو اللب المهروس خارجياً لتلطيف ألم
المفاصل والصداع وآلم الظهر والطفح الجلدي
والبواسير. ويستخدم قشر البطاطا في الهند لعلاج
تورم اللثة وشفاء الحروق.

الأنواع ذات الصلة تستخدم جذور البطاطا
البرازيلية (*S. insidiosum*) كمدر للبول ودواء داعم
للمعدة.

تنبيهات كل أجزاء النبتة سامة باستثناء العسقول.
والجرح المفرطة من عصير البطاطا سامة. لا تشرب
عصير أكثر من حبة بطاطا كبيرة في اليوم



عصا الذهب دواء قيم
لالتهاب الإحليل
والتهاب الكلى والتهاب
المثانة، وغيرها من
علل السبيل البولي

عُجْبَرَاءُ الْحَابِلِينَ، شَجَرَةُ السَّمْنِ *Sorbus aucuparia* (Rosaceae) Rowan

الوصف شجرة معبلة تعلو 12 متراً لها لحاء ضارب إلى الحمرة وأوراق مركبة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعناقيد من الثمر (عنبات) المستدير البرتقالي إلى أحمر

المنبت والزراعة تنمو شجرة السمن في نصف الكرة الشمالي حيث توجد في الأجرار وتزرع اليوم كشجرة لزيينة



عنبات

الجزء المستخدم الثمر

المكونات يحتوي الثمر على حموض التنيك والسوربيتول وحمضي المالك والسوربيك وسكريات وفيتامين C وتحتوي البذور على غليكوزيد: سبانجينية التي تنتج حمض البروسيك شديد السمية عند تلامسها مع الماء

التاريخ والتراث كان يعتقد في المرتفعات الاسكتلندية أن شجرة السمن تزيق السحر يعول عليه وكان سكان تلك المناطق يزرعونها قرب منازلهم. وكان رعاة البقر يعتقدون أن استخدام قضيب من شجرة السمن لسوق الماشية يمكن أن يحميها من التأثيرات الشريرة. ويستخدم الثمر منذ مدة طويلة لصنع الأطعمة المحفوظة

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما تؤخذ شجرة السمن كمربي أو نقيع لعلاج الإسهال والبواسير. ويمكن أيضاً استخدام النقيع سائل غرغرة لالتهابات الحلق وكفمبول لعلاج البواسير وقرط التصريف المهبل

تنبيه تزال البذور السامة قبل استخدام الثمر كدواء أو عداً

سبجيل مريلا ند *Spigelia marilandica* (Loganiaceae) Pink Root

الوصف نبتة معمرة ذات أوراق بيضوية إلى رمحية وسنابل من الأزهار القرنفلية المحمرة الزاهية وعلقيات بذور مزدوجة

المنبت والزراعة سبجيل مريلا ند موطنه المناطق الجنوبية من الولايات المتحدة، يبردهر في التربة الجافة الغنية في البراح وعلى طول حدود الأجرار. يُقَلَع الجذر في الخريف

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي سبجيل مريلا ند على قلوانيات (لاسيما السبجيلين) وزيت طيار وحمض من حموض التنيك وراتينج السبجيلين مقبي ومهيج للمعدة

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون سبجيل مريلا ند على نطاق واسع كعشبة طاردة للديدان وكانت شعوب الشيروكي والكريك تجمعها

للأعجار بها مع المستوطنين البيض. ومنذ أواخر القرن الثامن عشر، أصبح سبجيل مريلا ند من الأعشاب الرئيسية المستخدمة في أميركا الشمالية وأوروبا لطرده الديدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم سبجيل مريلا ند اليوم لطرده الديدان فقط، وبخاصة الديدان الشريطية والمكورة وتوصف مع أعشاب أخرى مثل السنّا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) والشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) لصمان إزالة الديدان، والجذر نفسه الذي يمكن أن يكون ساماً إذا امتصته الأمعاء.

الأنواع ذات الصلة ثمة أنواع متعددة من السبجيل طاردة للديدان مثل السبجيل البرازيلي (*S. flemmingiana*) والسبجيل الطبي (*S. anthelmia*)، وموطنه البحر الكاريبي وفنزويلا وكولومبيا ويحتوي السبجيل الطبي أيضاً على قلوانيات الإيزوكينولين ويستخدم في علاج مرض القلب

تنبيه لا يستخدم سبجيل مريلا ند إلا بإشراف اختصاصي

البطونيقا الطبية *Stachys officinalis* syn. *S. betonica* (Labiatae) Betony

الوصف عشبة معمرة تشكل حصيرة وتعلو 60 سم لها أوراق إهليلجية مسننة وسنابل من الأزهار القرنفلية أو البيضاء

المنبت والزراعة تنمو البطونيقا الطبية في معظم أنحاء أوروبا، وتوجد في آسيا وصولاً إلى القوقاز تفضل المراعي وأراضي الخلنج والتلال، تجمع الأجزاء



البطونيقا الطبية دواء قديم للصداع وربما اشتق اسمها من اسكتلية بمعنى «الرأس المعاني»

الهوائية عندما تزهّر النبتة في أوائل الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي البطونيقا الطبية على قلوانيات (بما في ذلك الستاركيدرين والبطونيسين) فضلاً عن البثائين وحموض التنيك

التاريخ والتراث اعتبرت البطونيقا الطبية دواء شاملاً منذ الأزمنة الكلاسيكية. وقد زعم انطونيوس موسي، طبيب الامبراطور أغسطس (63 ق.م - 14 م) أن البطونيقا تشفي 47 مرضاً. ولطالما حظيت العشبة بتقدير كدواء للصداع

الأفعال والاستخدامات الطبية لم تعد البطونيقا الطبية تعتبر دواء شاملاً، لكنها مع ذلك ذات قيمة حقيقية كعلاج للصداع وآلم الوجه كما أن البتة مركبة معدلة تعزج الكرب العصبي والتوتر. ويعتقد في طب الأعشاب البريطاني أن البطونيقا الطبية تحسن الوظيفة العصبية وتضاد فرط النشاط وتؤخذ لعلاج الأعصاب التالفة، وشكاوى ما قبل الحيض وضعف الذاكرة والتوتر. وللنبتة خصائص قابضة، وعندما تمزج مع أعشاب أخرى مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) وأرهار الزيرفون (*Tilia spp.*، ص 275)، تكون فعالة ضد الصداع الجبني والاحتقان. ويمكن أخذ البطونيقا بمفردها أو مع الألفية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) للمساعدة في وقف نزيف الأنف. والبطونيقا مرة معتدلة أيضاً وهي تنبه الجهاز الهضمي والكبد وذات مفعول مقو للجسم

تنبيه لا تؤخذ البطونيقا الطبية أثناء الحمل

حشيشة القزاز *Stellaria media* (Caryophyllaceae) Chickweed

الوصف عشبة معمرة ممتدة تعلو نحو 15 سم لها سوق شعراء وأوراق بيضوية وأزهار نجمية بيضاء

المنبت والزراعة حشيشة القزاز موطنها أوروبا وآسيا، وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم تنمو بسهولة في الأراضي البور وتعتبر عشبة ضارة عامة تحصد النبتة في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي حشيشة القزاز على صابونينات ثلاثية التربينويد وكومارينات وفلافونيات وحموض كربوكسيلية وفيتامين C ويمكن أن تكون الصابونينات مسؤولة عن قدرة العشبة في المساعدة على خفض الحكة

التاريخ والتراث وصف دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي كتب في القرن الميلادي الأول، تطبيقات حشيشة القزاز كما يلي «قد تكون مفيدة عندما توضع مع دقيق الذرة من أجل التهاب العينين، ويمكن أيضاً إدخال العصير إلى الأذن من أجل آلم الأذن». وحشيشة القزاز خضرة لذيذة ومغذية، إلى جانب استخداماتها الطبية

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة القزاز بشكل رئيسي في علاج الحكة المتهيج، حيث توضع كعصير أو لبخة أو مرهم أو دهن وفي بعض الحالات قد تستخدم حشيشة القزاز لتلطيف الحكة الشديدة حينما تفشل كل الأدوية الأخرى. وغالباً



حشيشة القزاز يمكن أن تساعد في تلطيف الإكزيمة وغيرها من الحالات الجلدية

ما تستخدم لتفريج الإكزيمة والقروح الدوائية وطفح القزاص (الشرى). ويمكن إضافة نقيع النبتة الغضة أو المجففة إلى المغطس حيث تساعد خصائص العشبة المطرية في خفض الالتهاب، في المفاصل الرثيئة مثلاً. وتحض على إصلاح الأنسجة. ويمكن أيضاً أخذ حشيشة القزاز داخلياً لعلاج العلل الصدرية. وتساعد هذه اسنة الهضم بحرر صغيرة

تنبيهات يمكن أن تسبب حشيشة القزاز الإسهال والقياء بجرع كبيرة. لا تؤخذ أثناء الحمل

الاستخدامات الذاتية الإكزيمة، ص 300، طفح الحفاظ وطفح الجلد الملتهب، ص 318، طفح القزاص، ص 303

شجرة الشحم

Stillingia sylvatica (Euphorbiaceae)
Queen's Delight

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.2 متر لها أوراق جلدية وأزهار صفراء بدون بتلات وثمرات ثلاثية الفصوص

المنبت والزراعة شجرة الشحم موطنها جنوبي شرق الولايات المتحدة، حيث تفضل التربة الرملية يُقلم الجذر في الخريف

الجزء المستخدم الجذر

المكونات تحتوي شجرة الشحم على قلوانيات وأسترات ثنائية التربين وزيت ثابت وزيت طيار وراتينج وحموض التنيك. يعتبر الجذر العض أكثر فعالية

التاريخ والثرث استخدم الأميركيون المحليون حشيشة القزاز كمسهل وعلاج لطفح الجلد ودواء لمرض الزهري وكانت النساء اللواتي ولدن للتو يأخذن مغلي الجذر أو يُحمَمن بنقيعه. وقد أدرجت

المنبت والزراعة جوز القيء موطنه جنوبي شرق آسيا ينمو في البرية ويزرع على نطاق تجاري تجمع البذور عندما ينضج

الأجزاء المستخدمة البذور

المكونات يحتوي جوز القيء على 3% من قلوانيات الإندول (لاسيما الستريكتين وكثير غيره) واللوغانين وحمض الكلورجنيك وزيت ثلث الستريكتين سم قبل يحدث شحش شديد للعصا

التاريخ والثرث جلبت بذور جوز القيء إلى أوروبا لأول مرة في القرن الخامس عشر، ربما كسم للطراند والقوارض وفي سنة 1640، استخدمت البذور كمنبه لأول مرة في الطب الأوروبي

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم ندرة استخدام جوز القيء داخلياً بسبب سميته، فإنه يمكن أن يكون منبهاً فعالاً للجهاز العصبي، لاسيما عند الشيوخ. وتستخدم البذور في طب الأعشاب الصيني خارجياً لتفريج الألم وعلاج الأورام المختلفة وتفريج الشلل، بما في ذلك شلل الوجه وجوز القيء دواء مثلي شائع بوصف لمشتكلات الهضم بشكل رئيسي

والصاسية للبرد والهيوجية والسوداوية

الأبحاث في تجربة سريرية صينية وضعت عجيب مصنوعة من جوز القيء على 15000 مريض بشلل الوجه. وثبتت فعالية العلاج في أكثر من 80% من الحالات

الأنواع ذات الصلة تتمتع كثير من أنواع الستريكتوس بإمكانات مماثلة، وقد استخدمت كسم للأسهم مثل الستريكتوس السام (*S. unguacha*) من جنوبي شرق آسيا. ينتج الستريكتوس السام ثمرات يؤكل، في حين أن ستريكتوس (إندونيسيا *S. ligustria*) يستخدم لعلاج الحمى والديدان المعوية ولدغات الأفاعي

تنبيهات لا يؤخذ جوز القيء إلا في مستحضرات العلاج المثلي وتخضع العشبة والستريكتين لقيود قانونية في معظم البلدان



جوز القيء يستخدم في مستحضرات العلاج المثلي

حشيشة القزاز في دستور الأدوية الأميركي بين 1831 و 1926

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن حشيشة القزاز تحت على إزالة السموم بشكل عام. وتؤخذ داخلياً للمساعدة في إزالة الإمساك والحبوب والإكزيمة النازة وتدرن الغدد اللمفاوية للرقبة ويؤخذ الجذر أيضاً لعلاج التهاب القصبات وعدوى الحلق ويوضع خارجياً كدهون للبواسير والإكزيمة والصداف psoriasis.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي وهي مقبلة ومسهلة بجرع كبيرة.

الستروفنطوس

Strophanthus komba (Apocynaceae)
Strophanthus

الوصف كرمة حشيشة تتسلق إلى ارتفاع 10 أمتار. لها أوراق إهليلجية وأزهار جرسية كبيرة صفراء إلى بيضاء وقرون بذور طويلة ونحيلة.

المنبت والزراعة الستروفنطوس موطنه شرقي إفريقيا. وهو ينمو في البرية في الغابات المطيرة ويزرع على نطاق تجاري تُجمع البذور عندما تنضج القرون

الأجزاء المستخدمة البذور

المكونات يحتوي الستروفنطوس على نحو 10% من الفليكوريدات القلبية وهي تبطئ سرعة القلب وتحسن فاعليته (انظر أنواع الديجيتال ص 199)

التاريخ والثرث الستروفنطوس سم زعاف حتى بجرع صغيرة. ولطالما استخدم سماً للسهم في إفريقيا

الأفعال والاستخدامات الطبية يمكن وصف الستروفنطوس على غرار القمعية الأرجوانية لعلاج مرض القلب، لكن مكونات الستروفنطوس الفعالة لا تمتص جيداً ويوصي به أحد المراجع كمقو لطيف للقلب مفيد بوجه خاص عند مزجه مع الناردن المخزني (*Valeriana officinalis*) ص 146 وست الحسن (*Atropa belladonna*) ص 66)

والستروفنطوس مدر قوي للبول على غرار معظم الأعشاب المحتوية على غليكوزيدات قلبية

الأنواع ذات الصلة شمة نوعان في غربي إفريقيا الستروفنطوس السار (*S. gratus*) والستروفنطوس الشعاعي (*S. hispidus*). يستخدمان في نيجيريا لعلاج لدغات الأفاعي وقد فحصت كلا العشبتين وتبين سهم تؤخران تخثر الدم

تنبيه الستروفنطوس سام محتمل لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي

جوز القيء، ستريكتوس القيء

Strychnos nux-vomica (Lagamiaceae)
Nux Vomica

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً. لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار أنبوبية بيضاء وثمر أصفر يحتوي على 5 - 8 بذور قرصية الشكل

الاصطرك الجاوي، اللبني البنزوية Styrax benzoin (Stryaceae) Benzoin Gum

الوصف شجرة جنبية مُعلبة تعلو 9 أمتار. لها أوراق بيضوية مستدقة وعناقيد من الأزهار الجرسية القوافة البيضاء

المنبت والزراعة الاصطرك الجاوي موطنه جنوبي شرق آسيا، وينمو في الغابات المظللة المدارية. ويزرع أيضاً من أجل صمغه الذي ينز من شقوق تحدث في لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 7 سنين على الأقل

الجزء المستخدم الصمغ
المكونات يحتوي الاصطرك الجاوي على مقادير متغيرة من أسمرات حموض السُتْمِيك والبنزويك والسومرسينوليك وحموض حرة (متر حمض البنزويك) وبنزaldehid وفانيلين.

الأفعال والاستخدامات الطبية الاصطرك الجاوي مطهر وقابض قوي، يمكن استخدامه خارجياً على الجروح والقرح لشد النسيج المصاب وتطهيره وعندما يؤخذ الاصطرك الجاوي داخلياً يعمل على إقرار ألم المفاصل وتثبيته السعال وتطهير السبيل البولي والاصطرك الجاوي من مكونات بلسم فراير Frier. وهو نشوق بخاري مطهر ومقشع لالتهابات الحلق والزكام والربو والتهاب القصبات.

الملفوف الثنن

Symplocarpus foetidus (Araceae)
Skunk Cabbage

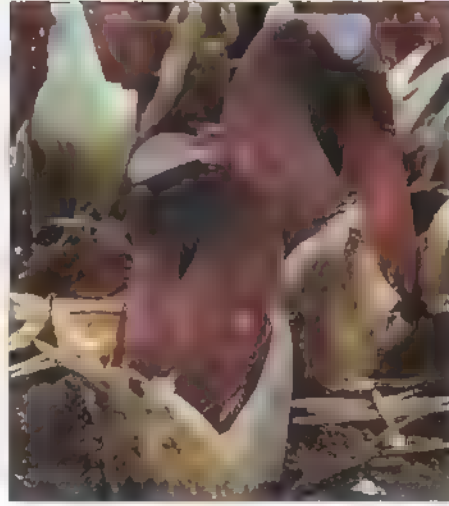
الوصف نبتة معمرة كربية الرائحة تعلو 75 سم. لها جذر وتدي عسقولي غليظ وأوراق شبيهة بالملفوف وعدة أزهار أرجوانية صغيرة على سنبلة مقلنسة

المنبت والزراعة الملفوف الثنن موطنه شمالي أميركا الشمالية، يزدهر في المراعي والمستنقعات والسبخات. يُقْلَع الجذر والجذمور في الخريف أو أوائل الربيع

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور
المكونات يحتوي الملفوف الثنن على زيت طيار وسيروتونين (5HT) وراتينجات.

التاريخ والاثاث استخدم شعبا الوينيبيغو والداكوتا جذر الملفوف الثنن المقشع والمضاد للتشنج لعلاج الربو والتهاب القصبات. وقد استخدم الجذر أيضاً كلبخة لإخراج الشظايا والأشواك وشفاء الجروح وتفريج الصداق. واستخدم كثير في أميركا في القرن التاسع عشر

الأفعال والاستخدامات الطبية استمر استخدام الملفوف الثنن كمقشع أساساً لعلاج حالات الربو والتهاب القصبات والشاهوق ويؤخذ أيضاً لمشكلات الجهاز التنفسي الأعلى مثل النزلة الانفية وحمى الكلا ويستخدم الملفوف الثنن بشكل أقل شيوعاً كعلاج للصرع والصداق والدوار والمشكلات الرثيئة.



الملفوف الثنن نبتة كربية الرائحة ذات مغول مقشع قوي

وكوسيلة لوقف النزيف

تنبيهات تناول الملفوف الثنن الغض قد يحدث نغطات في الجلد. ويمكن أن تؤدي الجرعات المفرطة إلى الغثيان والقيء والصداق والدوار

التمر الهندي

Tamarindus indica (Leguminosae)
Tamarind

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً. لها أوراق مركبة دقيقة وعناقيد من الأزهار البرتقالية المصفرة وقرون بذور (ثمر) بنية إلى رمادية قصفة تحتوي على ما يصل إلى 12 بذرة مستديرة

المنبت والزراعة التمر الهندي موطنه مدغشقر ويزرع في كثير من المناطق المدارية بما في ذلك البحر الكاريبي والهند وجنوبي شرق آسيا والصين

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات يحتوي التمر

الهندي على 16-18% من

حموض الثبات (بما في ذلك

حمض النيكوتينيك وفيتامين

B3) وزيت طيار (يضم

الجيرانيال والجيرانيل

والليمونين) وسكريات

وبكتين و 0.8% من

البوتاسيوم والدهن. واعتقد

سابقاً أن الفيتامين C من مكونات التمر الهندي، لكن ذلك محل خلاف الآن

التاريخ والاثاث كان البحارة يأكلون ثمر التمر الهندي كمكمل غذائي لنظامهم الغذائي النشوي اعتقاداً منهم أن أكل الثمر يحول دون الإصابة بالاسقربوط Scurvy. لكن يبدو أن التمر الهندي لا يحتوي على فيتامين C. والتمر الهندي مكون رئيسي في كثير من المخللات الحلوة والتوابل، لاسيما صلصة

ورسسترشاير

الأفعال والاستخدامات الطبية التمر الهندي ثمرة صحية منقطة تحسن الهضم وتفرج الريح وتلطف التهابات الحلق وتعمل كملين معتدل. ويُعطى في الطب الأيورفيدي لفتح الشهية وتقوية المعدة كما أنه يستخدم لتفريج الإمساك. لكن عندما يمزج مع الكمون والسكر، يوصف أيضاً كعلاج للزحار. وفي جنوبي الهند، تؤخذ صلصة التمر الهندي لعلاج الزكام والعلل الأخرى التي تدفع نزلة مفرطة. ويعتبر في الطب الصيني عشبة مبردة ملائمة لعلاج حموضة الصيف، ويُعطى الثمر أيضاً لفقد الشهية والغثيان والقيء أثناء الحمل وللإمساك

الاستخدام الذاتي التهابات الحلق، ص 311

حشيشة الدود

Tanacetum vulgare (Compositae)
Tansy

الوصف نبتة معمرة قوية العطر تعلو متر واحد لها ساق منتصب وأوراق مركبة ريشية وعناقيد من رؤيسات الزهور الصفراء قرصية الشكل

المنبت والزراعة توجد حشيشة الدود في كل أنحاء المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، وتنمو في



حشيشة الدود دواء قوي

لطره الديدان لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي

الأراضي البور وعلى جوانب الطرق وقرب الماء تجمع الرؤوس المزهرة عندما تتفتح الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة

المكونات تحتوي حشيشة الدود على زيت طيار ومستويات هامة من التوجون والكافور ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفلافونيات وراتينج ويحضر الزيت الطيار بقوة على المبيض

التاريخ والتراث لم تذكر حشيشة الدود في النصوص الكلاسيكية المتبقية، لكن العشابين وصفوها في القرون الوسطى، لاسيما القديس هيلدغارد البنجيني (القرن 12). ومنذ ذلك الوقت تستخدم حشيشة الدود على الأكثر كنبهة طاردة للديدان. وفي إنكلترا، كانت مهلبة حشيشة الدود تؤكل أثناء الصوم الكبير. وفي القرن 16 وصف العشاب جون جيرارد هذه المهلبة بأنها ذات مذاق سائغ وحيدة للمعدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم حشيشة الدود اليوم بسبب سميتها المحتملة. وعندما تؤخذ البسة يكون ذلك لضرر الديدان بالدرجة الأولى وللمساعدة في تسبب تريف الحيض بدرجة أقل ويمكن استخدام حشيشة الدود خارجياً للقضاء على الجرب والبراغيث والقمل لكن الاستخدام الخارجي لمستحضرات حشيشة الدود يحمل معه خطر التسمم

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي ويحتمل أن تكون حشيشة الدود غير مأمونة للاستخدام الداخلي والخارجي، ويجب ألا تؤخذ أثناء العمل وتخفض النبتة وزيتها العطري، بصورة خاصة إلى قيود مادية في عصر النشار

الطقسوس العادي، الترتيب *Taxus baccata* (Taxaceae) Yew

الوصف شجرة دائمة الخضرة بطيئة النمو تملأ 25 متراً. لها لحاء أحمر كصدا الحديد وأوراق إبرية منبسطة خضراء غامقة. تنتج الأشجار الأنثى ثمراتاً لحيماً أحمر شبيهاً بالكوب

المنبت والزراعة ينمو الطقسوس العادي في المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي ويوجد مزروعاً أكثر مما يوجد في البرية، ويفضل التربة الجيرية الفنية، تجمع الأوراق في الربيع

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي الطقسوس العادي على مزيج من القلواميات يُعرف بالتكسين، وكذلك ثنائيات التربين (بما في ذلك التاكسول في بعض الأنواع) والليغنانات وحموض التنيك وراتينج

التاريخ والتراث كانت شجرة الطقسوس العادي مقدسة عند الكهنة الدرويد الذين يُعتقد أنهم اعتبروها رمزاً للخلود. وقد زرع الدرويد الطقسوس العادي في المواقع المقدسة، وهي ممارسة استمرت مع مجيء المسيحية. وتحتوي كثير من باحات كنائس القرون

الطقسوس العادي لم يعد يستخدم في الطب الأعشاب ويجمع اليوم لأبحاث كمصدر محتمل مضاد للسرطان

الوسطى على أشجار طقسوس قديمة، يُعتقد أن بعضها يزيد عمره على 1000 سنة. وفي العصور الوسطى كانت أفضل الأقواس الطويلة تُصنع من خشب الطقسوس العادي، وكذلك العصي السحرية

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن الطقسوس العادي يستخدم بجرع صغيرة لعلاج المشكلات الرثيئة والبولية، فإن سميتها الشديدة تجعله نبتة طبية غير مأمونة

الأبحاث يكتب التاكسول انقسام الخلايا، لذا يخضع لأبحاث مكثفة لقدرته المحتملة كمضاد للسرطان يشجع التاكسول في الطقسوس قصير الورق (*T. brevifolia*)، رغم أن بعض ضروب الطقسوس العادي تحتوي على المادة وقد أجريت دراسات منذ الثمانينيات بحثاً عن علاجات محتملة للسرطان

تنبيه الطقسوس العادي شديد السمية. لا يؤخذ في أي ظرف كان

إهليلج بليّة، البليج *Terminalia belerica* (Combretaceae) Beleric Myrobalan

الوصف شجرة دائمة الخضرة ذات عناقيد من الأزهار البيضاء وسنابل من الأزهار الصغيرة المخضرة كرية الرائحة وثمر بني زغب

المنبت والزراعة البليج موطنه الهند وماليزيا والفلبين، يوجد في الغابات ويزرع من أجل ثمره القابض الذي يُقطف قبل النضج وناضجاً

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات يحتوي الثمر على حموض التنيك والانتراكينونات

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمرة

البليج قابضة ومقوية وملينة وتستخدم بشكل رئيسي كعلاج للمشكلات الهضمية والتنفسية وفي طب الأعشاب الهندي، يؤخذ الثمر الناضج للإسهال وعسر الهضم، يستخدم الثمر الفج (غير الناضج) كملين للإمساك المزمن، وغالباً ما يستخدم البليج أيضاً لعلاج عداوي الجهاز التنفسي الأعلى التي تسبب أعراض التهاب الحلق والحنجرة والسعال. ويوضع الثمر خارجياً كدهون لبعض المتقرحات

الأنواع ذات الصلة تستخدم كثير من أنواع الإهليلج لصنع أدوية قابضة وكذلك لضربها. انظر إهليلج كابول (*T. chebula*، المدخل التالي)

تنبيه لا يؤخذ البليج أثناء الحمل

إهليلج كابول

Terminalia chebula (Combretaceae)
Chebulic Myrobalan

الوصف شجرة دائمة انحصرة تعلو (21 متراً) لها أوراق بيضوية وأزهار بيضاء في سنابل طرفية وثمر صغير خماسي الفصوص

المنبت والزراعة إهليلج كابول موطنه وسط آسيا والهند، ويوجد في كل أنحاء إيران وباكستان والهند يُقطف الثمر عندما ينضج

الجزء المستخدم الثمر

المكونات يحتوي إهليلج كابول على انتراكينونات وحموض التنيك وحمض الكيوليك وراتينج وزيت ثمر

التاريخ والتراث استخدم إهليلج كابول في الطب الهندي منذ عدة آلاف من السنين، ولطالما اعتبر دواء أولي لكل أنواع المشاكل الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثمر ملين وقابض يحسن انتظام الأمعاء بلطف دون الإفراط في تهيج القولون. وعلى غرار الراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124)، يمكن استخدام إهليلج كابول كعلاج للإسهال والرتجار، وتقي حموض التنيك

الموجودة في الثمر جدران الأمعاء من استهيج واعدوى وتقلل الإفرازات المعوية وعلى غرار ذلك، يساعد الثمر في مواجهة عسر الهضم الحمضي وخرقة الفؤاد heartburn ويمكن استخدام مغلي إهليلج كابول كسائل غرغرة وغسل للفم وكدهون للعينين المتقرحتين والمتبختين ونظول لالتهاب المهبل وهرط التصريف المهلي.

تنبيه لا يؤخذ إهليلج كابول أثناء الحمل.

الطوقريون المخزني، الكمادريوس *Teucrium chamaedrys* (Labiatae) Wall Germander

الوصف عشبة معمرة تعلو 24 سم لها جذر حششي وأوراق بيضوية مسننة خضراء داكنة وسنابل من الأزهار الأنبوبية القرنفلية

المنبت والزراعة الطوقريون المخزني موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا، وينمو عادة في الأرض الصخرية الجافة. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية
المكونات يحتوي الطوقريون المخزني على عليكوزيدات إيريديدية (بما في ذلك الهارباجيد) وشانبات انترمين وزيت طيار (60% كاروفيلين) وحموض الشيب ومتعددات الفينول

التاريخ والتراث أشار الطبيب الإغريقي ديسقوريدس في القرن الميلادي الأول إلى أن الطوقريون المخزني كان نبتة طبية شهيرة في شمالي إيطاليا، وأن الأوراق العضة كانت تترك لداء الطاعون، وأن النبتة كانت تستخدم أيضاً لتفريج السعال والربو
الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم نقيع الطوقريون المخزني لعلاج النقرس والرتية (الروماتيزم) ومشكلة المعدة والحصى والنزلة وتؤخذ النبتة أيضاً للمساعدة في خفض الوزن وهو مكون شائع في الخمور المعقوة. ويستخدم الطوقريون المخزني غسولاً للفم لتفريح اللثة ودهوناً للمساعدة في شفاء الجروح

الأنواع ذات الصلة الطوقريون الإفريقي (*T. capense*) دواء ملطف للبواسير، والطوقريون بكوربي (*T. marum*) يعالج مشكلات الحرارة والمعدة وللإسقريون البري (*T. scorodonia*)، وهو نبتة أوروبية أخرى، استخدامات مماثلة لاستخدامات الطوقريون لمحربي

تنبيه لم تثبت سلامة استخدام الطوقريون المخزني بشكل جازم، فقد يتلف الكبد عند استخدامه على المدى الطويل) وقد فرض الممارسون الفرنسيون حظراً طوعياً على استخدامه يُنصح باستخدام أعشاب بديلة إلى أن تثبت سلامته

الكاكاو

Theobroma cacao (Sterculiaceae)
Cacao, Cocoa

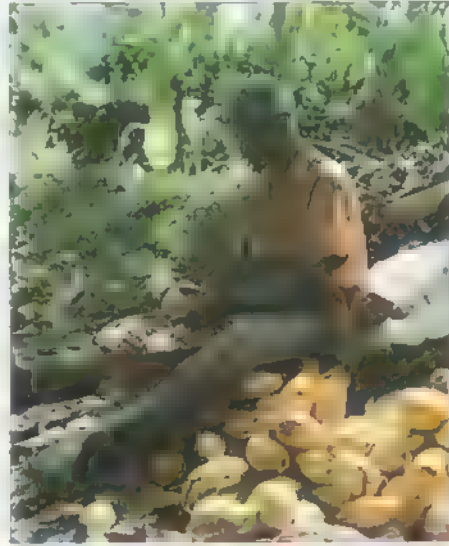
الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار لها لحاء بني باهت وأوراق بيضوية لامعة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء وقرون بذور إجاصية صفراء مجمرة

المنبت والزراعة الكاكاو موطنه المكسيك وأمريكا الوسطى، وهو اليوم محصول رئيسي في كل أنحاء المناطق المدارية تجمع القرون مرتين في السنة

الأجزاء المستخدمة البذور
المكونات يحتوي لب البذور على الزانيتين وزيت ثابت وكثير من المكونات المسؤولة عن نكهتها

وتحتوي البذور على مقادير صغيرة جداً من الإندورفينات، وهي مسكنات فرية توجد في الجسم بشكل طبيعي

التاريخ والتراث تُشتق كلمة «شوكولاته» من chocolatl، وهو الاسم الذي أعطاه شعب الأزتيك لهذه الشجرة. في سنة 1720، امتدح كوتون ماذر Mather، وهو واعظ أميركي ومؤرخ طبيعي، الكاكاو فكتب أن النبتة «تزود الهنود بالحيز والماء والخمر والخل والبراندي والحليب والزيت والعسل والسكر والإبر والخيطان والكتان والثياب والقبعات والملاعق والمكانس والسلال والورق والمسامير» والخشب والاسقف لمنازلهم، والأشربة والصواري والحبال لماركبيهم، والدواء لأمراضهم، فهل من رغبة في المزيد؟



الكاكاو يزرع في المناطق المدارية حول العالم وللب الدور هو مصدر الكاكاو

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن الكاكاو يستخدم كغذاء في الغالب، فإن له قيمة علاجية كمبهِ للجهاز العصبي. وفي أميركا الوسطى والبحر الكاريبي، تؤخذ البذور كمقوٍ للقلب والكلبي. ويمكن أن تستخدم النبتة لعلاج الذبحة وكمد للبول. وتشكل زبدة الكاكاو (الزيت الثابت) مرهماً جيداً للشفتين وغالباً ما تستخدم كقاعدة للتحاليل والفراغ (التحاميل المهبليّة)

الأبحاث في سنة 1994، أثبت الباحثون الأرجنتينيون أن مستخلصات الكاكاو تُضاد الجراثيم المسؤولة عن الحبوب والإنتان الدموي

الثويا الغربية، شجرة الحياة

Thuja occidentalis (Cupressaceae)
Arbor-Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار لها أوراق شبيهة بالحرشف وأزهار ذكورية وأنثوية ومخاريط بيضوية صغيرة

المنبت والزراعة الثويا الغربية موطنها شمالي شرق الولايات المتحدة وتزدهر في الأرض الرطبة

والمستنقعية وعلى ضفاف الأنهار. وقد أصبحت شجرة زينة مشهورة في أوروبا، تجمع الأوراق في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأوراق
المكونات تحتوي الثويا الغربية

على زيت طيار (يضم ما يصل إلى 60% من التوجون) وفلافونيات وشمع ولثا وحمض التنيك

التاريخ والتراث حظيت الثويا الغربية بتقدير كثير من الشعوب الأميركية المحلية كدواء للحصى والصداع والسعال وتورم الأيدي والمشكلات الرئوية وكانت



غُصْن شجرة الحياة

تتحرق لرائحتها ولطرد الأرواح الشريرة. وقد استخدم العشابون اللاتنقائيون في القرن التاسع عشر الثويا الغربية كدواء لالتهاب القصبات والرتية (الروماتيزم) وسرطان الرحم. كما استخدمت لعلاج الآثار الجانبية للتلقيح ضد الحصبة

الأفعال والاستخدامات الطبية للثويا الغربية مفعول مثبت مضاد للفيروسات. وغالباً ما تستخدم لعلاج الثآليل والسلال (أورام الأغشية المخاطية) حيث توصف داخلياً وخارجياً لهذه الحالات كما تستخدم كجزء من نظام لعلاج السرطان، وبخاصة سرطان الرحم. وتشكل الثويا الغربية دواءً فعالاً مقشعاً ومضاداً للنزلة، ويمكن أن تستخدم لعلاج التهاب القصبات الحاد والعداوي التنفسية الأخرى وهي تحضر على الحيض ويمكن أن تؤخذ لبده دورات الحيض المتأخرة، رغم أن ذلك غير مستحسن إن كان الألم الحوضي شديداً. والثويا الغربية مدرة للبول وتستخدم لعلاج التهاب المثانة الحاد وسلس البول الليلي عند الأطفال. ويمكن دهن مستخلصات منها على المفاصل أو العضلات المؤلمة كمضاد للتهيج، ما يحسن مورد الدم المحلي ويخفف الألم والتيبس

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ الثويا الغربية أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي

الاستخدام الذاتي الثآليل، ص 304

الصعتر البرّي

Thymus serpyllum (Labiatae)
Wild Thyme

الوصف عشبة دائمة الخضرة تشكل خيوطاً شعرية وتعلو 7 سم. لها سوق مربعة وأوراق بيضوية صغيرة عطرة وسنابل من الأزهار البنفسجية الفاتحة الزاهية

المنبت والزراعة الصعتر البرّي موطنه أوروبا، وهو يفضل أراضي البراح والسيحبات والأماكن القاحلة تجمع العشبة عندما تزهر في الصيف

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة
المكونات يحتوي الصعتر البرّي على زيت طيار (يضم التيمول والكارفاكرول واللينالول) وفلافونيات وحمض الكافيك وحموض التنيك وراتينج. وتشبه

(*porrifolius*) غذاء شتوي شائع في جنوبي أوروبا، وهو أيضاً سنة مطقة تستخدم لعلاج تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم

نفل المروج، النفل البنفسجي *Trifolium pratense* (Leguminosae) Red Clover

الوصف عشبة معمرة تعلو 40 سم لها ساق منتصبية شعراء وأوراق ذات 3 (أو 4 نادراً) وريقات بيضوية عليها علامة هلالية بيضاء ورؤيسات زهور بيضوية قرنفلية أو أرجوانية.

المهنبات والزراعة نفل المروج موطنه أوروبا وآسيا، وقد وُطن في أميركا الشمالية وأستراليا، ويُزرع على نطاق واسع كنبهة وكمحصول مثبت للنتروجين تجمع رؤيسات الأزهار عندما تتفتح في الصيف

الأجزاء المستخدمة رؤيسات الأزهار

المكونات يحتوي نفل المروج على فلافونيات وحموض فينولية (مثل حمض الساليسيليك)، وزيت طيار (بما في ذلك ساليسيلات الميثيل وكحول اسبرين وسيتوستيرول ونشأ وحموض دهنية الفلافونيات الموجودة في الأزهار والأوراق مولدة للاستروجين

التاريخ والتراث كانت تعتبر العلامات الهلالية الموجودة على وريقات نفل المروج أمارة على أن النبتة قد تفيد حالات السُّد (وفقاً لمذهب التواقيع الذي يعتبر أن مظهر النبتة يشير إلى العلل التي تعالجها) وقد استخدمت هذه العشبة لعلاج سرطان الثدي، وكان يوضع مغلي مركز على موقع الورم لحضه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية مزوجاً عادة مع أعشاب منقية أخرى مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*) (ص 62)، والحماض المفقول (*Rumex crispus*)، ص 126 وهو أيضاً مقشع ويمكن استخدامه للسعال التشنجي. وقد يفيد مفعوله المولد للإستروجين شكاوى الإياس.

الأبحاث لم تُجر كثير من الأبحاث على الأفعال الطبية لنفل المروج، لكن من المعروف أن للعشبة مفعولاً مانعاً لحجم عند الاعتام



نفل المروج نبتة شائعة على الطرقات، لكنها تزرع أيضاً كمحصول علقي

الأفعال

والاستخدامات

الطبية الريفور دواء

مضاد للتشنج ومحث على

العرق ومركن وهو يفرج التوتر

والصداع الجبسي ويساعد في تهدئة

العقل ويطيح النوم بسهولة واليزفون

دواء ممتاز للكرب والذعر ويستخدم

بشكل خاص لعلاج الخفقان العصبي

وتفرج ازهار الزكام والانفلونزا بخفض

النزلة الانفية وتلطيف الحمى. ويشيع اخذ

ازهار الزيزفون لخفض ضغط الدم العالي،

لاسيما عندما يكون للعوامل العاطفية دور

في ذلك، وتستخدم الأزهار على المدى

الطويل لعلاج ارتفاع ضغط الدم الانقباضي

المصاحب لتصلب الشرايين ونظراً

لخصائص ازهار الزيزفون العطرية، فإنها

تستخدم في فرنسا كدهون للجلد المستحكة

تستخدم ازهار الزيزفون

على أنواعه، بما فيها

اليزفون الأوروبي في

طب الأعشاب

سلسفيل المروج، لحية التيس

Tragopogon pratensis (Compositae)
Goat's Beard

الوصف نبتة حولية أو معمرة تعلو 60 سم لها أوراق لحية وأزهار كبيرة أحادية صفراء تليها «ساعات» جميلة تشبه الطرخشقون

المهنبات والزراعة سلسفيل المروج موطنه أوروبا، ويوجد في المواقع العشبية الجافة يُقَلع الجذر في الخريف

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي الجذر على الإينولين

والإينوسيتول والمانيتول وستيرولات نباتية

التاريخ والتراث كان سلسفيل المروج يؤكل قديماً

كخضرة، وقد امتدحه جون جيرارد سنة 1597

باعتباره «أزكى الأطعمة واكملها»

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار نسيبه

الطرخشقون (*Taraxacum officinale*) (ص 40)، يُعتبر

سلسفيل المروج دواء مفيداً للكبد والمرارة، ويبدو أن له

مفعولاً مزيلاً للسموم، وقد ينبه الشهية والهضم.

ويجعل محتوى الإينولين العالي هذه العشبة غذاء مفيداً

للداء السكري. والإينولين من المغذيات المصنوعة من

وحدات الفركتوز لا الفلوكوز، لذا لا يرفع مستويات

غلوكوز الدم

الأنواع ذات الصلة السلسفيل المبذول (*T*)

خصائص الزيت الطيار خصائص زيت الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، لكنه أقل قوة منه

التاريخ والتراث نصنع العشاب نيكولاس كليبير في القرن السابع عشر بأخذ الصعتر البري لعلاج الذريف الداخلي والسعال والقياء. وأشار إلى أنه «يريح الرأس والمعدة والحالبين والرحم ويقويها ويطرد الريح ويفتت الحصى». وقد استخدم كارلوس لينايوس،

العالم الطبيعي السويدي في القرن الثامن عشر، النبتة لعلاج الصداع والسكر المعلق

الأفعال والاستخدامات الطبية الصعتر البري،

على غرار نسيبه وثيق الصلة الصعتر الشائع (*Thymus*

vulgaris) ص 142) مطهر قوي ومصاد لحرثيم

ويمكن أن يؤخذ كقئع أو شراب لعلاج الانفلورا

والزكام والتهاب الحلق والسعال والشاهوق وعداوي

الصدر والتهاب القصبات. وللصعتر البري خصائص

مضادة للخلزة ويساعد في تصريف الأنف المزكوم

والتهاب الجيوب واحتقان الأذن وشكاوى ذات صلة

وقد استخدم لطرد الديدان الشريطية والمكورة عند

الأطفال، ويستخدم لإقرار الريح والمفص. ومفعول

الصعتر البري المضاد للتشنج يجعله مفيداً في تفريج

آلم الحيض ويمكن وضعه خارجياً كلبخة لعلاج التهاب

الثدي، ويمكن استخدام نقيعه كفسول يساعد في لام

الجروح والقروح. ويستخدم الصعتر البري أيضاً في

المغاطس العشبية وفي الوصفات،

الأنواع ذات الصلة انظر الصعتر الشائع (*T*

vulgaris)، ص 142)

تنبيه لا يستخدم من أجل الديدان عند الأطفال إلا

بإشراف اختصاصي

الزيزفون، الليمون البرتقالي الورق

Tilia spp. (Tiliaceae)

Lime, Linden

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها لحاء رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء

الباهتة ذات قبابات شبيهة بالاجنحة

المهنبات والزراعة الزيزفون موطنه أوروبا ويوجد

في البرية، لكنه يزرع كثيراً في الحدائق وعلى الطرقات

تُجمع الأزهار في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأزهار

المكونات يحتوي الزيزفون على فلافونيات

(وبخاصة الكوربيتين والكامفيرول) وحمص الكافيك

وحموض أخرى ولثاً (نحو 3%) وحموض ثنك وزيت

طيار (0.02-0.1%) وآثار من مركبات شبيهة

بالبروديبيبين، الفلافونيات تحسن دوران الدم

التاريخ والتراث تروي الخرافة الإغريقية كيف

اغتنصبت فيليرا *philyra*، وهي من الحوريات، من قبل

الإله ساتورن على هيئة حصان، وولدت في نهاية الأمر

القطورس الشهير كيرون *Cheiron* وكانت فيليرا

شديدة الإخلاص بحيث أنها رجعت الآلهة عدم تركها بين

الفانتين وقد لبّت الآلهة رغبتها بتحويلها إلى شجرة

زيزفون

اللاثة المنتصبية

Trillium erectum (Liliaceae)

Beta Root

الوصف نبتة معمرة جذابة ذات ساق منتصبية تعلو 40 سم لها ثلاث أوراق متموجة وورلحة كرية. وأزهار حمراء إلى صفراء ثلاثية البتلات

المهنبات والزراعة اللاثة المنتصبية موطنها أمريكا الشمالية وتنمو في المواقع الظليلة في الأحراج. يُقْلَع الجذور عادة بعد أن تسقط الأوراق في الخريف

الجزء المستخدم الجذور

المكونات تحتوي اللاثة المنتصبية على

صابونينات (مثل التريلين) وحموض التنيك وراتينج وزيت ثابت وقليل من الزيت الطيار.

التاريخ والاثاث استخدم الأميركيون

المحليون أنواع اللاثة *Trillium* المختلفة للمساعدة في الولادة وعلاج دورات الحيض غير المنتظمة والم حيض وفرط التصريف المهبلي، وكلبشة لتلطيف الحملات المتقرحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللاثة المنتصبية

دواء قيم للتزيف الحيضي الشديد أو التزيف بين الحيضي يساعد في خفض تدفق الدم. وتستخدم أيضاً لعلاج التزيف المرتبط بالليفانيات الرحمية. ويمكن أيضاً أخذ اللاثة المنتصبية للتزيف داخل النبيبات البولية، وبدرجة أقل للفظ الدم بالسعال. وهي لا تزال عشبة قيمة لتسهيل الولادة. ويغيد لنول اللاثة المنتصبية لفرط التصريف المهبلي والسلاق (thrush). **تنبيه** لا تؤخذ أثناء الحمل إلا بإشراف اختصاصي

السلبوت الكبير. الكبوسمين الكبير

Tropaeolum majus (Tropaeolaceae)

Common Nasturtium

الوصف نبتة حولية متسلقة تعلو 3 أمتار لها سوق منتشرة وأوراق دائرية وأزهار بوقية برتقالية إلى صفراء ذات مهماز طويل

المهنبات والزراعة السلبوت الكبير موطنه البيرو، ويزدهر في المواقع المشمسة. يزرع كعشبة للزينة والسلطة تقطف كل أجزاء النبتة في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والبذور**المكونات** يحتوي السلبوت الكبير على

غلوكوسيانات (بما في ذلك الفليكو تروبيولين) والسبيلانتول والميروسين (وهو أحد الإنزيمات) وحمض الأوكزاليك وفيتامين C

التاريخ والاثاث لطالما استخدم السلبوت الكبير في طب الأعشاب الأنديزي كعشبة مطهرة ولأثمة للجروح، وكمشع يفرج الحالات الصدرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن كل

أجزاء السلبوت الكبير مضادة حيوية (صادة) لكن

الحلبة الرومية، الحلبة المزروعة

Trigonella foenum-graecum (Leguminosae)

Fenugreek

الوصف نبتة حولية قوية العطر تعلو 80 سم. لها أوراق ثلاثية الوريقات وأزهار بيضاء مصفرة شبيهة بالبازيلا وقرون شبيهة بالمنجل

المهنبات والزراعة الحلبة الرومية موطنها شمال إفريقيا والبلاد التي تحد شرقي البحر المتوسط، وهي تنمو في الأراضي البور

وتزرع على نطاق واسع، لاسيما في الهند. تُجمع البذور في الخريف

الأجزاء المستخدمة

بذور الحلبة الرومية

المذور

المكونات تحتوي الحلبة الرومية على زيت طيار

وقلوانيات (بما في ذلك ثلاثي الفونيلين) وصابونينات (تستند إلى الديوسجينين) وفلافونيات ولثا (نحو 27%) وبروتين (نحو 25%) وزيت طيار (8% تقريباً)

وفيتامينات A و B1 و C ومعادن.

التاريخ والاثاث تسجل بردية إبيرز Ebers المصرية

التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة 1500 ق.م وصفة للحروق تحتوي على الحلبة الرومية، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة.

وفي القرن الخامس قبل الميلاد، اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة الرومية عشبة ملطفة قيمة. وأوصى

دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة الرومية كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية، بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبِل والفرج

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الحلبة

الرومية كثيراً في طب الأعشاب في شمال إفريقيا والشرق الأوسط والهند، إذ تحظى بتقدير باعتبارها دواء لكثير من الحالات يعطي الحبوب المعديّة أشاء

النقاغة وللحوض على زيادة الوزن، وبخاصة عند القهم anoraxia. كما أنها مفيدة أيضاً في خفض الحمى،

ويقارن بعض المراجع قدرتها بقدرة الكينين. ومفعول البذور الملطف يجعلها ذات قيمة في علاج التهاب المعدة والقروح المعديّة. وتستخدم أيضاً للحث على الولادة

وذر حليب الثدي. ويعتقد أيضاً أن الحلبة الرومية تخفض مستويات الكوليسترول. ويمكن وضع البذور

خارجياً كلزقة لعلاج الخراجات والحبوب والقروح والحروق، أو استخدامها كنطول لفرط التصريف

المهبلي. وتحسن الحبوب أيضاً رائحة النفس الكريهة وتساعد في استعادة حاسة الذوق المتبلدة. وفي الصين، تستخدم الحلبة الرومية كتحميلة لعلاج

سرطان عنق الرحم

الأبحاث تبين في تجارب على الحيوانات أن الحلبة الرومية تكبت سرطان الكبد وتنبه انقباضات الرحم

ولها مفعول مضاد للداء السكري

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

أزهار السلبوت الكبير لها خصائص صادة (مضادة حيوية) ويمكن استخدامها للام الجروح

المكونات المسؤولة عن ذلك مجهولة يمكن أخذ نقيع الأوراق لزيادة المقاومة للداء الجرثومية وتصريف الغزلة الانفية والصدرية، ويبدو أن هذا الدواء يقلل تكوّن النزلة ويمنع تصريف البلغم بالسعال. والسلبوت الكبير أيضاً غسول مطهر فعال للاستخدام الخارجي.

ويؤخذ عصير النبتة داخلياً لعلاج تدرن العقد اللمفية للرقبة. وتحتوي أوراق السلبوت الكبير وأزهاره

الحريفة على مقادير عالية من الفيتامين C، وتشكل خضرة جيدة للسلطة، في حين أن للبذور الأرضية

خصائص مسهلة

أتسوغا كندا

Tsuga canadensis (Pinaceae)

Canada Spruce

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً لها لحاء بني معمر وأوراق إبرية قصيرة ومخاريط مؤنثة ومذكورة صغيرة

المهنبات والزراعة أتسوغا كندا موطنها الأنحاء الشرقية من أمريكا الشمالية، وتنمو في الأحراج

ومواقع المستنقعات، يجمع اللحاء من الأشجار البالغة على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء

الكلا، وتوصف للمشكلات الارجية الحادة، مثل الإكزيمة وطفح القراص. ويمكن أن تكون علاجاً محتملاً لمتلازمة التعب المزمن وغيرها من اضطرابات الجهاز المناعي. وقد تفرّج اللوبيلية الهندية التهاب المصعل الرئوي، وربما يكون لها قيمة كبيرة في علاج السرطان

الأبحاث: بيّنت الأبحاث السريرية والمخبرية الواسعة في الهند أن اللوبيلية الهندية دواء فعال للربو وفي السعبيات، أثبت عدد من التجارب السريرية أن غالبية مرضى الربو الذين أخذوا العشبة ستة أيام فقط انفرجت عنهم أعراض الربو لمدة 12 أسبوعاً لكن للأوراق أعراضاً جانبية. ولا يلمح اسم النبتة إلى قيمتها في علاج الربو فحسب، بل لمفعولها المهيّج أيضاً للسبيل الهضمي، وهي خصائص تشترك فيها مع أنواع اللوبيلية الأخرى انثار اللوبيلية المنفوخة (*L. inflata*، من 108)

تنبيه: لا تؤخذ اللوبيلية الهندية إلا بإشراف اختصاصي

عشبة البرك، البوط الرفيع *Typha angustifolia* (Typhaceae) Pu Huang, Bulrush

الوصف: نبتة منتصبّة مثبّنة تعلو مترين. لها أوراق منبسطة رفيعة ترتفع موازية للساق، ورأس أسطواني بني من الأزهار الأنثوية، وأزهار ذكورية بلون القش فوقها مباشرة.

المنبت والزراعة: تزدهر عشبة البرك في المستنقعات والسفجات ومواقع المياه العذبة الأخرى في المناطق المعتدلة والمدارية على حد سواء. يجمع غبار الطلع عن طريق هزّ النبتة

الجزء المستخدم: غبار الطلع

المكوّنات: تحتوي حشيشة البرك على الإيزورهمنتين والبنثاكوزان وستيرولات نباتية.

التاريخ والتراث: كان صانعو البراميل في أوروبا يضعون أوراق هذه النبتة بين أضلاع البراميل لجعلها كتيمة للماء وغبار الطلع شديد الالتهاب. وقد استخدم في صناعة المفرقات. وكان الجذر يؤكل في أوقات المجاعة

الأفعال والاستخدامات الطبية: يُستخدم غبار طلع حشيشة البرك القابض في طب الأعشاب الصيني لوقف النزيف الداخلي والخارجي. ويمكن مزج غبار الطلع بالعسل ووضع على الجروح والقروح، أو أخذه عن طريق الفم لخفض النزيف الداخلي من أي نوع تقريباً، مثل الرُعاف أو النزيف الرحمي الدم في البول. ويستخدم غبار الطلع الآن أيضاً في علاج الذبحة (الم في الصدر أو الذراع ناتج عن نقص إمداد عضلة القلب بالأكسجين). ولا يبدو أن حشيشة السعال استخدمت كدواء في التراث العشبي الأوروبي

تنبيه: لا تؤخذ أثناء الحمل.

وتدخّل كوسيلة لتسهيل التنفّس. وقد أوصى بها دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، للسعال الجافّ، وللذين لا يستطيعون التنفّس إلا وقوفاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية: حشيشة السعال عشبة نظرية وعقشّة، وهي من أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي أوروبا، تفضّل الأوراق على الأزهار (التي تحتوي على مقادير أكبر من قلوآنيّات البيروليزدين)، لكن الأزهار مفضّلة في الصين. ويؤخذ جزء النبتة كمغلي للحالات الصدرية. وعندما تستخدم حشيشة السعال كشرب أو دخان طبي، فإنها تفرّج الربو. وتؤخذ هذه العشبة كعلاج نوعي للسعال التشنجي وتكون فعّالة على وجه الخصوص عندما تستخدم ممزوجة مع السوس المعفرني (*Glycyrrhiza glabra*، من 99) والصعفر الشائع (*Thymus vulgaris*، من 112) والكزّر البري (*Prunus serotina*، من 255). وتصنّف حشيشة السعال كمثبّنة مدقّقة في الصين تساعد في تفرّج السعال والأزيز

الأبحاث: تبيّن أن مستخلصات من النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية. ففي تجربة صينية على 36 مريضاً يعانون من الربو القصبي، أظهر 75% بعض التحسّن بعد العلاج، لكن التأثير المضاد للربو لم يدم طويلاً

تنبيهات: لا تستخدم أزهار حشيشة السعال. لا تؤخذ الأوراق لمدة تزيد على 3-4 أسابيع متواصلة. لا تؤخذ حشيشة السعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. النبتة غير ملائمة للأطفال دون السادسة. تخضع حشيشة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان.

اللوبيلية الهندية *Tylophora asmatica* (Asclepidaceae) Asmatica, Indian Lobelia

الوصف: منسلقة مجدولة ذات أوراق رمحية وأزهار مخضرة تنتج كثيراً من البذور المسطحة.

المنبت والزراعة: اللوبيلية الهندية موطنها شبه القارة الهندية. وهي تنمو في البرية في سهول الهند تُجمع الأوراق عندما تزهّر النبتة

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

المكوّنات: تحتوي اللوبيلية الهندية على قلوآنيّات (بما في ذلك التيوفورين) وملاعوينات وستيرولات وحموص التنيك ولنبوفورين حصائص مصددة للالتهاب والورم

التاريخ والتراث: لطالما استخدمت اللوبيلية الهندية في الطب الأيورفيدي للحمّ على التقيؤ والتشنج، ولعلاج الرُّحار والحالات الرئويّة (المتعلقة بالروماتيزم)

الأفعال والاستخدامات الطبية: تعتمد اللوبيلية الهندية دواء خاصاً للربو يمكن أن يفرّج أعراضه لمدة تصل إلى 3 أشهر. وهي مفيدة أيضاً في حالات حمّى

المكوّنات: تحتوي أتسوغا كندا على زيت طيار (يضم ألفا البينين وأستات البورنيل والكاريينين) و 10-14% من حموص التنيب وراتنج

التاريخ والتراث: أعطى الأميركيون المحليون أتسوغا كندا إلى الرحّالة جاك كارتية Cartier سنة 1535 وكان هو وطاقمه قد أصيبوا بمرض الإسقربوط أثناء استكشاف نهر سان لويس، لكنهم شفيوا بسرعة عند أخذ مغلي الأوراق واللحاء واستخدمت كثير من الشعوب الأميركية المحلية اللحاء لعلاج الجروح

الأفعال والاستخدامات الطبية: لحاء أتسوغا كندا قابض ومطهر. ويمكن أخذ المغلي لعلاج الإسهال والتهاب القولون والتهاب الرّوج diverticulitis والتهاب المثانة. ويمكن استخدام أتسوغا كندا خارجياً لعلاج فطرط التصريف المهبل والسلاق وتدلي الرحم، أو كفسول للفم وسائل غرغرة لالتهاب اللثة والتهاب الحلق، أو كفسول لتنظيف الجروح وشدها.

حشيشة السعال *Tussilago farfara* (Compositae) Coltsfoot

الوصف: عشبة معمرة تعلو 30 سم لها سوق مزهرة ذات حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل

المنبت والزراعة: حشيشة السعال موطنها أوروبا وشمال آسيا، وقد وُلت في أميركا الشمالية، وهي نبتة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور. تُجمع الأزهار في أواخر الشتاء والأوراق في الصيف

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والأزهار

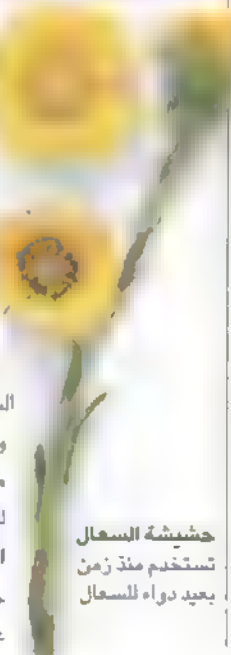
المكوّنات: تحتوي حشيشة السعال على فلافونيات ونحو 8% من اللثا (يتألف من متعددات السكريد)

و 10% من حموص التنيب

وقلوآميات البيروليزدين وفيثامين C و Zn وقد يكون قلوآنيّات البيروليزدين تأثير سام على الكبد، لكنها تتفكك إلى حد كبير عندما يتم غلي الأجزاء لصنع المغلي. ومتعددات السكريد مضادة للالتهاب ومنبّهة للمناعة. والفلافونيات مضادة للالتهاب ومضادة للتشنج

التاريخ والتراث: تؤخذ حشيشة السعال منذ 2500 على الأقل كدواء للسعال.

حشيشة السعال
تستخدم منذ زمن بعيد دواء للسعال



الإنكاريا منقارية الورق

Uncaria rhynchophylla (Rubiaceae)

Gou Teng

الوصف نبتة معمرة متسلقة تعلو 10 أمتار. لها أوراق رمحية متقابلة وأشواك ورؤوسات أزهار مركبة.

المصنبت والزراعة الإنكاريا منقارية الورق موطنها الصين وجنوبي شرق آسيا، وتزرع في المقاطعات الشرقية والجنوبية من الصين تجمع السوق والأشواك في الخريف والشتاء

الأجزاء المستخدمة السوق والأشواك

المكونات تحتوي الإنكاريا منقارية الورق على قلوانيات (بما في ذلك الرنكو فيلين والكورنيوكسين والإيزورينكو فيلين والهيسوتين) وحمض النيكوتينيك

التاريخ والتراث ورد أول ذكر لاستخدام الإنكاريا منقارية الورق في طب الأعشاب الصيني في «السجلات المتفرقة» Miscellaneous Records (نحو 500 ميلادية)

الأفعال والاستخدامات الطبية الإنكاريا منقارية الورق مركبة مضادة للتشنج، تستخدم بشكل رئيسي لتلطيف أعراض مثل الرعاش والنبوة والتشنجات والصداع والدوام. كما توصف أيضاً للاختلاجات عند الأطفال. وهي في طب الأعشاب الصيني «تطرد الريح (الداخلي) وتوقف الرعاش» وتستخدم أيضاً من قبل الصينيين لخفض ضغط الدم المرتفع وفرد «نار الكبد»

الأبحاث تشير التجارب الصينية على الحيوانات المقبرية إلى أن الإنكاريا منقارية الورق تخفض ضغط الدم وذات مفعول مركب هام

الأنواع ذات الصلة على غرار الإنكاريا منقارية الورق، يحتوي الكاشو الأصفر (*U. gambier*) على مكون يخفض ضغط الدم. ويحتوي أيضاً على الكانكين، وهي مادة فعالة في حماية الكبد من العدوى. ويستخدم الكاشو الأصفر كدواء قابض.

تنبيه لا تؤخذ الإنكاريا منقارية الورق إلا بإشراف اختصاصي

الإشقييل البحري، العنصل البحري

Urginea maritima syn.*Drimia maritima* (Liliaceae)

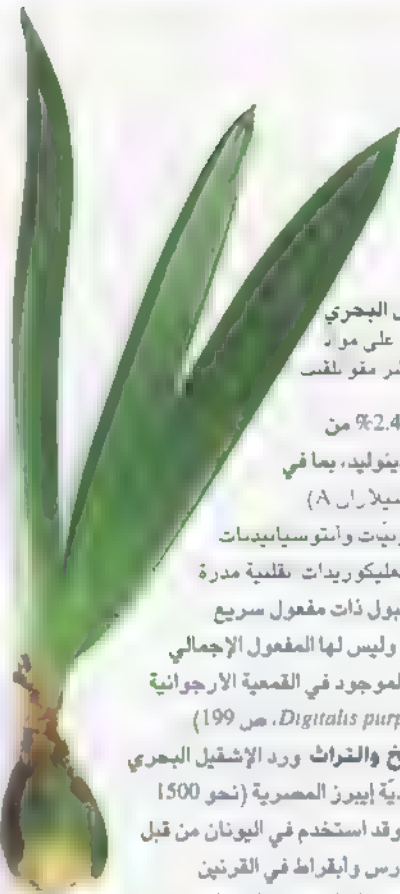
Squill

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.5 متر من بصلة كبيرة بيضاء أو حمراء. لها ساق مزهرة أحادية ووردية من الأوراق القاعدية وسنبلة كثيفة من الأزهار البيضاء.

المصنبت والزراعة الإشقييل البحري موطنه جنوبي إسبانيا وجزر الكناري وجنوب إفريقيا. ويزرع في منطقة البحر المتوسط تُقَلَعُ بصلة الضرب الأبيض (لا الأحمر) في أواخر الصيف

الجزء المستخدم البصلة.

المكونات يحتوي الإشقييل على غليكوزيدات قلوية



الإشقييل البحري
يحتوي على مواد
ذات تأثير مقولف

(0.5-2.4% من

البوغادينوليد، بما في

ذلك السيلاز (A)

وعلاهوربيت وأتوسيانيدات

ولها امليكوريدات بقلية مدرة

قوية للبول ذات مفعول سريع

نسبياً، وليس لها المفعول الإجمالي

نفسه الموجود في القمعية الأرجوانية

(*Digitalis purpurea*، من 199)

التاريخ والتراث ورد الإشقييل البحري

في بردية إبيرز المصرية (نحو 1500

ق م). وقد استخدم في اليونان من قبل

فيثاغورس وأبقراط في القرنين

السادس والخامس قبل الميلاد. وفي

القرن الميلادي الأول أوصى به الطبيب الإغريقي

دسقوريدس كمدّر للبول ومقيّ ودواء للدغات الأفاعي

والربو. تستخدم البصلة البيضاء في الغالب، لكن

المدرسة الطبية في ساليرنو بإيطاليا كانت تفضل

البصلة الحمراء في القرون الوسطى

الأفعال والاستخدامات الطبية الإشقييل البحري

مدّر للبول ومقيّ ومقوّل للقلب ومقشّع يُستخدم في

كثير من الحالات. يشكل مدراً جيداً للبول في حالات

احتباس الماء. ونظراً لأن مكوناته الفعالة لا تتراكم إلى

درجة كبيرة داخل الجسم، فإنه يعتبر بديلاً فعالاً

للقمعية الأرجوانية في مساعدة القلب القاصر.

والإشقييل البحري مقشّع فعال بجرعات صغيرة

ويعمل كمقيّ إذا أخذ بجرعات كبيرة. ويستخدم

الإشقييل البحري أيضاً في مستحضرات العلاج المثلي

تنبيه لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي الإشقييل

البحري سام بجرع كبيرة.

الأويصة، عنب الأجرع

Vaccinium myrtillus (Ericaceae)

Bilberry

الوصف جنبه معبلة تعلو نحو 40 سم. لها سوق

منتصبة متعددة الأغصان وأدوات بيضوية مستدقة

وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية وعنبات كروية

تنضج لتصبح أرجوانية إلى سوداء.

المصنبت والزراعة الأويصة موطنها أوروبا وأمريكا

الشمالية. تزدهر في الأراضي البراج والسيخات وبين

النبات المنخفض. تجمع الأوراق والثمر في الصيف

الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق

المكونات يحتوي الثمر على نحو 0.5% من

الأنتوسيانوريدات وفيتامينات B1 و C و طليع الفيتامين

A و 7% من حموض التنيك وحموض نباتية

للأنتوسيانوريدات مفعول مقوّل للأوعية الدموية

التاريخ والتراث تؤكل الأويصة كثمر مغذ منذ ما قبل

التاريخ

الأفعال والاستخدامات الطبية عنبات الأويصة

الناضجة مليئة معتدلة نظراً لمحتواها من سكر الفاكهة

لكن الثمر المجفف ممسك بشكل ملحوظ وذات مفعول

مضاد للجراثيم. ويفيد مغلي الثمر المجفف في علاج

الإسهال عند الأطفال. ولأن الأويصة ذات محتوى عالٍ

من الأنتوسيانين فإنها ذات قيمة محتملة كبيرة في

علاج أوردة الدوالي والواسير وهشاشة الشعير ت

اسموية. ويستخدم مغلي الثمر كخسوف للفم وقد تكون

الأوراق معبدة في الحالات السابقة لبدء السكري لكنها

ليست بديلاً للعلاج التقليدي. ويمكن أن تؤخذ لعداوي

السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة القمام الأحمر (*V. vitis-idaea*)

وعنب الذب (*V. macrocarpon*) والعنبية كبيرة الثمر

(*Arctostaphylos uva-ursi*) (من 168) كلها مطهّرات

بولية

تنبيه لا تستخدم الأوراق لمدة تزيد على 3 أسابيع

متواصلة



ثمر الأويصة قد يكون
مليئاً إذا كان غضاً أو
ممسكاً إذا كان مجففاً

الخَرَبِقُ الأخضر *Veratrum viride* (Liliaceae) American Hellebore

الوصف نبتة معمرة تعلو 2.5 متر. لها أوراق بيضوية إلى حطية وأزهار خضراء وسويقات قصيرة
المهنت والزراعة ينمو الخربق الأخضر في شمالي أمريكا الشمالية، غربي جبال روكي، في الأماكن المنخفضة الرطبة والمستنقعات والسبخات. يقلع الجذور في الخريف

الجزء المستخدم الجذور
المكونات يحتوي الخربق الأخضر على قلوانيات ستيرويدية وقلوانيات أخرى وحمض الكليدونيك بعض القلوانيات يخفض ضغط الدم ويوسع الأوعية الدموية المحيطة. وتستخدم في الطب التقليدي لعلاج ضغط الدم العالي ونضب القلب السريع

التاريخ والتراث استخدم شعب الإيروكواس Iroquois الخربق الأخضر لعلاج النزلة واستخدمه شعب الشيروكي لتخفيف الألم الرئيسي والمستوطنون الأوروبيون كعامل مزيل للقلل. واستخدمت النبتة أيضاً لعلاج ذات الرئة والقرص gout والرثية (الروماتيزم) والحمى

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأخضر نبتة عالية السمية ونادراً ما تستخدم في طب الأعشاب اليوم. وهي مبيد فعال للحشرات. لكنها يمكن أن تسبب آثاراً جانبية حتى عندما توضع على جلد غير مشقوق وتستخدم النبتة في مستحضرات العلاج المثلي لإبطاء سرعة القلب

الأنواع ذات الصلة استخدم الشوشون وغيرهم من الأميركيين المحليين الخربق الأمريكي (*V. californicum*)، وموطنه الساحل الغربي لأمريكا، كمناخ للعمل عند النساء. كان يؤخذ مغلي الجذر يومياً لمدة ثلاثة أسابيع لإحداث عقم دائم والخربق الأبيض (*V. album*) نبتة أوروبية ذات مكونات واستخدامات مماثلة لتلك الخاصة بالخربق الأخضر وتستخدم الأنواع الصينية بما فيها الخربق الأسود (*V. nigrum*) كمقننات ومقشحات، وكمبيدة للحشرات خارجياً تنبيه الخربق الأمريكي شديد السمية. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي

البُوصير الأبيض

Verbascum thapsus (Scrophulariaceae)
Mullein

الوصف نبتة منتصبه شائبة الحول تعلو مترين لها أوراق بيضوية إلى رمحية خضراء إلى رمادية شعراء قليلاً وسابل من الأزهار الصفراء الزاهية
المهنت والزراعة البوصير الأبيض موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وغربي آسيا. وقد وُطن اليوم في كثير من المناطق المعتدلة الأخرى ينمو البوصير الأبيض في الأراضي المكشوفة غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات. وتجمع الأوراق والأزهار في الصيف



البوصير الأبيض دواء مقشع جيد لسعال ومشكلات الصدرية الأخرى

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار
المكونات يحتوي البوصير الأبيض على لثا وفلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحموض التنيك

التاريخ والتراث نسبت إلى البوصير الأبيض ذات يوم فضائل سحرية وطبية. وقد عبر عشاق القرن السادس عشر جون جيرارد عن شكوكه بالقوى السحرية «ربما يعتقد البعض أن حمل العشبة يساعد في إبعاد المرض... وهذا شيء خرافي لا طائل منه» لكنه أثبت قيمة البوصير الأبيض كدواء للسعال

الأفعال والاستخدامات الطبية البوصير الأبيض عشبة قيمة للسعال والنزلة. وهي علاج خاص للتهاب الرغامى والتهاب القصبات. ويمكن استخدام الأوراق والأزهار كقنقاع لتقليل تشكل المحاط وتنبيه لفظ البلغم بالسعال. ويمتزج البوصير الأبيض جيداً مع المقشحات الأخرى مثل حشيشة السعال (*Tussilago farfara*)، والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، وعندما يوضع البوصير الأبيض خارجياً يكون مطرياً ولانماً جيداً للجروح. وفي ألمانيا، تنقع الأزهار في زيت الزيتون ويستخدم الزيت الناتج كدواء للتهابات الأذن والبواسير

الفيرونيكا المخزنية، حشيشة الأوجاع *Veronica officinalis* (Scrophulariaceae) Speedwell

الوصف نبتة معمرة شعراء تعلو 50 سم لها أوراق بيضوية وأزهار ليلية ذات عروق غامقة
المهنت والزراعة الفيرونيكا المخزنية نبتة برية شائعة في أوروبا وأمريكا الشمالية، وغالباً ما توجد في الأراضي البراح والأماكن العشبية الجافة تجمع في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية
المكونات تحتوي الفيرونيكا المخزنية على غليكوزيدات إيرويدية (بما في ذلك الأوكتوبين)

وغليكوزيدات الأسيتوبيتون وفلافونيات (بما في ذلك الأوجينين والسكويتلارين).

التاريخ والتراث اعتبرت الفيرونيكا المخزنية في الماضي مدرة مفيدة للبول ومقشحة. واستخدمت كثيراً لعلاج النزلة والسعال والحالات الجلدية المزمنة وكانت تعطي أيضاً لمجابهة التعب العصبي الناتج عن فرط النشاط أو التركيز العقلي. لكن في سنة 1935، أعلن لوكليرك، وهو دواي فرنسي بالأعشاب، أن «النبع ليس له قيمة أكبر من الماء الساخن المستخدم لتحضيره»

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الفيرونيكا المحربة اليوم ذات قيمة علاجية ضئيلة وقلماً تستخدم

الأفلوس الأسود

Viburnum prunifolium (Caprifoliaceae)
Black Haw

الوصف شجيرة معبلة تعلو 5 أمتار. لها أوراق بيضوية مسننة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعتبات ررقاء مسودة

المهنت والزراعة الأفلوس الأسود موطنه جنوبي ووسط أمريكا الشمالية، وينمو في الأجرار ينزع لحاء الأغصان في الربيع أو الخريف، ولحاء الجذر في الخريف فقط

الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذر
المكونات يحتوي الأفلوس الأسود على كومانينات (بما في ذلك السكوبوليتين والاسكوليتين) والساليسين و 1-ميثيل-2،3 ثنائي بوتيل الهميملات والفليورين وحموض نباتية وقليل من الزيت الطيار وحموض التنيك

التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوبا Catawba لحاء الأفلوس الأسود لعلاج الزحار. وفي القرن التاسع عشر اعتبر اللحاء مقوياً للرحم وشاع استخدام مغليه للمساعدة في وقف نزيف الرحم

الأفعال والاستخدامات الطبية الأفلوس الأسود مضاد للتشنج وقايض ويعتبر علاجاً خاصاً بآلم الحيض. ويستخدم اللحاء أيضاً لعلاج حالات نسائية أخرى، مثل تدلي الرحم والنزيف الحيضي الشديد وغشيان الصباح وخطر الإسقاط. ولأن الأفلوس الأسود مضاد للتشنج، فإنه مفيد للحالات التي يؤثر فيها المص أو آلام المعص (التشنج) الأخرى على قنوات الصفراء والسبيل الهضمي والسبيل البولي

الأنواع ذات الصلة استخدم الأفلوس الأحمر (*V. rufidulum*)، وهو نسيب وثيق الصلة، من قبل شعب المينوميني لعلاج المعص cramps والمص colic انظر أيضاً الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، من (146)

تنبيه يجب ألا يؤخذ الأفلوس الأسود من قبل من لديه أرجية للأسبرين

الاستخدام الذاتي الم الحيض، ص 315.

القُضَاب الصغير. القُضَاب المصري Vinca minor (Apocynaceae) Lesser Periwinkle

الوصف جنبية دائمة الخضرة تحتضن الأرض وتقفوس مرتفعة 45 سم. لها سوق متجذرة وأوراق إعليلية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

الصنبت والزراعة القُضَاب الصغير موطنه أوروبا وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حدود الأحراج، كما أن يُزرع كنبته حدائق. تُجمع الأوراق في الربيع **الأجزاء المستخدمة** الأوراق **المكونات** يحتوي القُضَاب الصغير على نحو 7% من قلوانيات الإندول (بما في ذلك الفنكامين والفينسين والفينكامينين) واحد قلوانيات البيستروول (الفنكاروبين) وحموض التنيك الفنكامين يزيد تدفق الدم ومورد الأكسجين إلى الدماغ

التاريخ والتراث في كتابه عن الأعشاب الطبية، وصف الكاتب الروماني أبوليوس Apuleius، من القرن الميلادي الثاني، فضائل القُضَاب الصغير «ضد المرض الشيطاني والمس الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة». كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشبة «إقطع هذه النبتة قاتلاً أصلي أن تكون أيها القُضَاب الذي نريدك لمزاياك المفيدة الكثيرة... زودني بما يقيني ويعافيني ويجنبني إصرار السموم والماء». وقبل أن تقتلع هذه النبتة تظهر من كل الأدراة ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلة التاسعة، **الأفعال والاستخدامات الطبية** يستخدم القُضَاب الصغير كعشبة قابضة ومركبة، وهذه الخاصية تجعله غسولاً مفيداً لالتهابات الحلق والتهاب اللثة وقروح الفم، وقدرته على الإرقاء (وقف النزف) فعالة ضد النزيف الداخلي والنزيف الحيضي الشديد والرُعاف. ونظراً لاكتشاف الفنكامين في أوراق القُضَاب الصغير، فإنه يستخدم لعلاج تصلب الشرايين والخرف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ

الأنواع ذات الصلة للقُضَاب الكبير (V. major) مفعول قابض مماثل. انظر أيضاً القُضَاب الورد (V. rosea، المدخل التالي) **تنبيه** لا يؤخذ أثناء الحمل

القُضَاب الورد Vinca rosea (Apocynaceae) Madagascar Periwinkle

الوصف نبتة معمرة لحية تعلو 80 سم لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار بيضاء إلى حمراء زاهية خماسية البتلات

الصنبت والزراعة يعتقد أن هذه النبتة موطنها مدغشقر، وهي شائعة اليوم في كثير من المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. تزرع على نطاق تجاري كنبته للزينة. وتجمع العشبة والجذر في

الشيء والمعدة. والجذر مقشع أقوى بكثير، وهو مقبىه إذا أخذ بجرعات كبيرة

الأنواع ذات الصلة البنفسج الكلبى (V. canina) له استخدامات مماثلة تقريباً لاستخدامات البنفسج العطر ويوصف البنفسج الصيني (V. yedoensis) للأورام والتورمات الحارة والكاف والخراجات (انظر أيضاً البنفسج ثلاثي الألوان (V. tricolor، المدخل التالي)

البنفسج ثلاثي الألوان Viola tricolor (Violaceae) Heartsease

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول أو معمرة تعلو 38 سم. لها أوراق بيضوية مفصصة وأزهار جميلة بنفسجية وصفراء وبيضاء من نوع البنفسج المثلث **الصنبت والزراعة** البنفسج ثلاثي الألوان موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة من آسيا. وقد وطن في الأمريكتين. يزدهر في كثير من المواطن، من الجبال المعشبة إلى المواقع الساحلية، كما يزرع كنبته للحدائق. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية **المكونات** يحتوي البنفسج ثلاثي الألوان على فلافونيات وساليسيلات الميتيل ولثا وصمغ وراتينج وصابونين

التاريخ والتراث كتب كيوج K'Eogh في كتاب «أعشاب الطبية الإرسدية» أن بنفسج ثلاثي اللون يشفى الاحتلالات عند الأطفال ويهبط الرننيس والشيء وهو مفيد جداً للحصى، والالتهابات الداخلية والجروح،

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البنفسج ثلاثي اللون في طب الأعشاب الغربي كعشبة



البنفسج ثلاثي اللون ينمو في البرية في المناطق المعتدلة، ويزرع على نطاق واسع كنبته حدائق

مقبية ويؤخذ للحالات الحولية مثل الإكزيمة. ويشكل النقيع غسولاً مفيداً للحكة. ولأنه مقشع، يستخدم لعلاج التهاب القصبات والشاهوق كما أن مفعول النبتة المدبر للبول يجعلها مفيدة لعلاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المثانة وصعوبة التبول **الاستخدام الذاتي** طفيح القراص، ص 303

الصيف **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية والجذر **المكونات** يحتوي القُضَاب الوردى على 70 نوع مختلف من قلوانيات الإندول، بما في ذلك الفينلاستين والفنكريستين والألستونين والأغماليسين والليوروكريستين والريزيربين **الأفعال والاستخدامات الطبية** نستخدم هذه النبتة في الطب الشعبي في الفيليبين كدواء لمسكري وفي منطقة الكاريبي، تستخدم الأزهار كغسول ملطف للعينين

الأبحاث أدى الاستخدام الماثور للقُضَاب الوردى كعلاج لمسكري إلى إجراء فحوص مكثفة لخصائصه، الفنكريستين والفينلاستين عميلان قويان مضادان للسرطان، وهما إثنان من أهم المركبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة الفنكريستين علاج قياسي لمرض هودجكين والفينلاستين للوكيميا عند الأطفال وفي حين تشير أن مستخلصات من القُضَاب الوردى تخفّض مستويات سكر الدم، فإن المستحضرات البسيطة للنبتة ككل قد لا تكون فعالة

تنبيه لا يؤخذ القُضَاب الوردى إلا بإشراف اختصاصي

البنفسج العطر Viola odorata (Violaceae) Sweet Violet

الوصف نبتة زاحفة معمرة تعلو 15 سم. لها أوراق بيضوية مسننة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء أو بيضاء جذابة ذات تويج خماسي البتلات **الصنبت والزراعة** البنفسج العطر موطنه أوروبا وآسيا، يشيع على جوانب الطرقات ويوجد أيضاً في الأسيجة الشجرية وفي الأحراج. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع. والجذر في الخريف **الأجزاء المستخدمة** الأزهار والأوراق والجذر **المكونات** يحتوي البنفسج العطر على غليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الغولترين) وصابونينات (مايروسين وفبولين) وفلافونيات وقلوانية (أودوراتين) ولثا

التاريخ والتراث يرتبط البنفسج العطر بالموت في الأسطورة الكلاسيكية، لكن الأطباء الكلاسيكيين عرفوا أيضاً أنه مقبىه فعال ودواء للسعال. وأشار العشاب نيكولاس كليبير في القرن السابع عشر إلى أن مكل البنفسج بارد ورطب عندما يكون غضاً وأخضر ويستخدم لتبريد حرارة الجسم داخلياً أو خارجياً، **الأفعال والاستخدامات الطبية** لأزهار وأوراق البنفسج العطر مفعول لطيف مقشع ومطر، وهي تحت على التعرق قليلاً. وغالباً ما تستخدم كتقيع أو شراب لعلاج السعال والفضلة ونزلات البرد الصدرية وتستخدم في طب الأعشاب البريطاني لعلاج سرطان

الحبيضي الشديد والنزيف الرحمي، وتؤخذ كفسول لقروح الفم ونطول للتصريف المهبل والاوراق والعنب الاحمر مفيد في علاج اوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية. ويستخدم نسيج الاعصان كفسول للعينين، والعنب مغذ وملين معتدل ويدعم الجسم أثناء المرض، وبخاصة السبيل المعدي المعوي والكبد. ونظراً لأن محتوى العنب المغذي قريب من محتوى ملازما الدم، يوصى بالصيام على العنب لإزالة السموم. والتمر المجفف (الزبيب) مقشع معتدل ومطر يخفف السعال قليلاً. وخل العنب قابض ومبرد وملطف للحلح

العُنب

Ziziphus jujuba (Rhamnaceae)
Jujube

الوصف شجرة شائكة معبلة تعلو نحو 8 أمتار لها أوراق مستطيلة غير حادة التسنن، وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضرة وثمره بيضوية بنية محمرة أو سوداء

المهنب والزراعة العُنب موطنه الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا. ويزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية من آسيا وحوض البحر المتوسط. يجمع الثمر في أوائل الخريف.

الجزء المستخدم الثمر

المكونات يحتوي العُنب على صابونينات

وفلافونيات وسكريات ولثا وفيتامينات A و B2 و C وكلسيوم وفسفور وحديد

التاريخ والثرات استخدم العُنب في طب الأعشاب الصيني منذ 2500 سنة على الأقل، وهو ذو مذاق حلو لذيق وقيمة غذائية عالية وقد ورد ذكره في «تحفة القصائد» Classic of Odes، وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس ق.م.

الأفعال والاستخدامات الطبية العُنب ثمر لذيق

ودواء عشبي فعال على حد سواء. يساعد في

اكتساب الوزن ويحسن قوة العضلات ويزيد

الاحتمال. وفي الطب الصيني، يوصف العُنب كمقو

للهكي لتقوية وظيفة الكبد. وهو مركن معتدل ومضاد

للأرجية. يعطى لخفض الهيجوية والتعلم

ويستخدم أيضاً لتحسين طعم الوصفات غير

المستساغة

الأبحاث أثبت في اليابان أن العُنب يزيد مقاومة

الجهاز المناعي. وفي الصين، كسبت الحيوانات

المخبرية التي غذيت بمغلي العُنب وزناً وظهرت

تحسناً في القدرة على الاحتمال. وفي إحدى الدراسات

السريية، أعطى 12 مريضاً يشكون من علل في الكبد

العُنب والفسق السوداني والسكر البني ليلياً. وقد

تحسنت وظيفة الكبد لديهم في 4 أسابيع

الأنواع ذات الصلة السدر (Z. spinosa) المركن

يؤخذ في الطب الصيني له «تغذية القلب وتسكين

الروح».

كرمة العنب

Vitis vinefera (Vitaceae)
Grape Vine

الوصف نبتة متسلقة معبلة ذات سوق منتصبه زاهقة وحوالق وأوراق راحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء الباهتة وعناقيد من الثمر (العنب) التي يتفاوت لونها بين الأخضر والأسود

المهنب والزراعة كرمة العنب موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا، وتزرع في المناطق المعتدلة الدافئة حول العالم لثمرها. تجمع الاوراق في الصيف والثمر في الخريف

الأجزاء المستخدمة الاوراق والثمر والنسج **المكونات** تحتوي كرمة العنب على فلافونيات وحموض التنيك والطرطرات والإينوسيتول والكاروتينات والكولين والسكريات. ويحتوي الثمر

على الطرطريك وحموض المالك والسكريات والبيكتين وحموض التنيك وجليوكوزيدات الفلافون والانتوسيانينات (في الاوراق الحمراء والعنب الاحمر) وفيتامينات A و B1 و B2 و C ومعادن وتخفف

الانتوسيانينات نفودية الشعيرات الدموية

التاريخ والثرات اوصى نيكولاس كليبير سنة 1652 بكرمة العنب كفسول للفم وكتب أن «رماد الاعصان المحروقة يجعل الأسنان السوداء الفاحمة بيضاء كبيض الثلج. إذا فركتها به كل صباح به. إنها أكثر الاشجار التي تحب الشمس اناقة وهي ودودة جداً لجسم الإنسان»

الأفعال والاستخدامات الطبية اوراق كرمة العنب، وبخاصة الاوراق الحمراء، قابضة ومضادة للالتهاب تزحذ كتقنع لعلاج الإسهال والنزيف

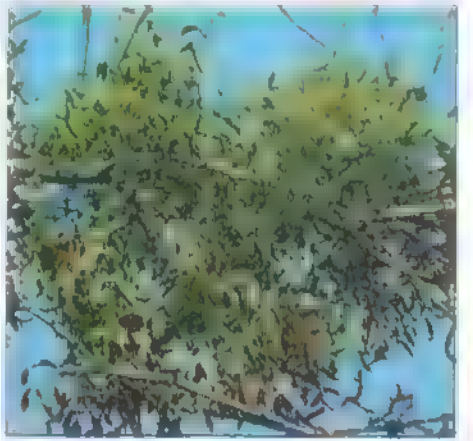


العنب مغذ عال، يستخدم مع الاوراق في علاج اوردة الدوالي

الهدال

Viscum album (Larantaceae)
Mistletoe

الوصف شجيرة طفيلية دائمة الخضرة تشكل عناقيد تمتد 3 أمتار على الاشجار المضيفة. لها أوراق جلدية رفيعة وأزهار مصفرة في عناقيد من 3 وعنبات بيضاء دائرية دبقة



الهدال كان «الفصن الذهبية» التي أنقذت إنياس Aeneas الأسطوري من العالم السفلي

المهنب والزراعة الهدال موطنه أوروبا وشمالى آسيا، ينمو على أشجار مضيفة، لاسيما التفاح (Malus spp.) يجمع في الخريف

الأجزاء المستخدمة الاوراق والاعصان والعنبات

المكونات يحتوي الهدال على غليكوبروتينات

ومتعدات بيتيد (فيسكوتوكسينات) وفلافونيات

وحمض الكافيك وحموض أخرى وليغانانات وأستيل

كولين، وعلى متعدتات سكريد في العنبات

الفيسكوتوكسينات تثبط الأورام وتنبه المقاومة

المناعية

التاريخ والثرات في الخرافة الاسكندنافية، استخدم غصن من الهدال لقتل بولدر Bolder، إله السلام. وقد عُهد بالنبتة لاحقاً إلى إلهة الحب وحصار التجميل تحتها إلهامياً

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

الهدال بشكل رئيسي لخفض ضغط الدم وسرعة القلب

وتخفيف القلق والحث على النوم عندما يؤخذ بحركات

متدنية. يفرج نوبات الألم والصداع ويحسن القدرة على

المركيز. ويوصف الهدال أيضاً للطنين والصرع

ويمكن أن يؤخذ لعلاج فرط النشاط عند الأطفال. وفي

طب الطبائع البشرية، تحقق مستخلصات من العنبات

لعلاج السرطان

الأبحاث خضعت فعالية الهدال كعلاج للسرطان إلى

كثير من الأبحاث. وما من شك في أن بعض المكونات،

وبخاصة الفيسكوتوكسينات، ذات مفعول مضاد

للسرطان، لكن قيمة النبتة بأكملها في علاج السرطان

لم تحظ بقبول تام

تنبيه الهدال، لاسيما العنبات، سام جداً. لا يؤخذ إلا

بإشراف اختصاصي

أدوية عشبية للاستخدام المنزلي

استُخدمت الأدوية العشبية منذ أقدم الأزمنة، وهي جزء حيوي من تراثنا الطبيعي والطبي، كما أننا نشعر بارتياح عظيم عند زراعة النباتات والأعشاب الطبية وجنيها ومعالجتها للاستخدام المنزلي. ويمكن أن تُدخل النباتات الطبية تحسناً عظيماً على الصحة عندما تؤخذ بشكل سليم مع المراعاة اللازمة لكل أنواع الأدوية. يقدم هذا القسم نصائح زراعية عملية وتعليمات متدرجة لكيفية صناعة أدوية عشبية مأمونة وفعالة واستخدامها لمجموعة من الأمراض الشائعة، من الأرجيات الحساسية والشكاوى الهضمية إلى الحالات الجلدية والتهاب المفصل والاضطرابات المتعلقة بالكرب



زراعة النباتات الطبية

قد تتطلب زراعة النباتات الطبية وقتاً أطول من شرائها جاهزة، لكنها تحمل معها المتعة الفريدة لإنتاج أدويةك العشبية بنفسك. ومن السهل أن تُزرع كثير من الأعشاب الطبية وتزدهر داخل المنازل أو على عتبة النافذة أو في الحديقة، ما يوفر مورداً على مدار السنة من الأدوية الطبيعية الذكية الغضة.

حديقة الأعشاب الطبية

يتوقف التخطيط لحديقة أعشاب طبية على عدة عوامل، من الجير المتوفر والمظهر والتربة والظروف والمناخ. وكقصة بداية، تجد في المخطط أدناه تفاصيل عن زراعة عشر من أكثر النباتات الطبية شيوعاً واستخداماً في المناخات المعتدلة. وبعضها مثل الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) والمريمية (*Salvia officinalis*، ص 130) يمكن زراعتها داخل المنزل وتنمو كثير من النباتات الطبية الأخرى في المناخ المعتدل وتجدر زراعتها، مثل البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) ورجل الأسد (*Alchemilla vulgaris*، ص 161) والخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107) إن كنت في ريب بشأن كيفية العناية بالنباتات، أو ما ينبت بشكل جيد في حديقتك، استشر أحد المشاتل الزراعية.

الحدائق الخارجية

اختر مجموعة من الأعشاب المثبتة لكي تزرعها في حديقتك، أي أعشاب تثبت نفسها بسهولة وتنتج كثيراً من الأوراق التي يمكن قطفها. إزرع الأعشاب الدخلية أو الأقل متانة في مواقع مشمسة مغطاة أو في أوعية.

حدائق الأوعية

كثير من النباتات مثل النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112) أو الغار (*Laurus nobilis*، ص 224) يمكن زراعتها في الأصب أو السلال المعلقة أو أحواض

معظم النباتات الطبية تفضل الأماكن المشمسة والتربة جيدة التصريف. ومن الممكن تحسين الموقع بزراعة أشجار الأشجار كمكاسر للرياح اختر زوايا محمية مشمسة للأعشاب الدقيقة وشبه المثبتة، وتجنب الزراعة في أرض استخدمت سابقاً لأغراض صناعية. فقد تكون ملوثة.

درجة الحرارة

بعض النباتات لا تحتل إلا نطاقات محددة جداً من درجات الحرارة. وكثير من النباتات، مثل لكيل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) شبه متينة ولا تحتل التعرض لفترات طويلة من الصقيع. أحرم النباتات الطرية وشبه المثبتة من الرياح لتجنب عامل الرياح المبردة. الربيع هو أفضل الأوقات لزراعة معظم النباتات. وغالباً ما يكون وضع النباتات في بيت زجاجي أو موقع داخلي بارد أثناء الشتاء الطريقة الوحيدة للحفاظ على النباتات شبه المدارية في مناخات باردة معتدلة، في حين أن أعشاباً أخرى تزدهر داخل المنزل على مدار السنة في موقع دافئ ومشمس.

التربة

تتفاوت التربة كثيراً تبعاً لمحتواها من الرمل والغرين وصلاحية التربة الرملية تصرف الماء بسهولة وسحاب في تربة. فيما التربة الصلصالية تصبح مثقلة بالماء وتحتاج إلى تصريف.

التشذيب

يُتوسل التشذيب أو التقليم لإزالة الخشب الميت وتحسين مظهر النبتة النامية وحجمها ونوعيتها. وهو من نشاطات الحديقة الهامة التي يجب أن تجرى بشكل صحيح لكي تقيد النباتات الخشبية المختلفة منها. تحقق من أفضل الأوقات في السنة لكل نبتة وتحض الآلة رؤوس أسنان لأسبغ الشجيرات على مرمد من النمو كما أن تقليم نباتات الحديقة وتربيب بانتظام يقلل من الآفات والأمراض.

الموقع

النوافذ. ويجب توخي العناية لتجنب جفافها أو تقيدها بالأنسج (عندما تصبح النبتة كبيرة جداً على الرعاء) ويجب نقل نباتات الأقل متانة إلى مواقع محمية أو إلى داخل المنزل أثناء الشتاء.

زراعة النباتات تحت غطاء

توفر الحدائق المغطاة الفرصة لزراعة نباتات غير عادية. استخدم البيت الزجاجي لزراعة نباتات عريضة مثل حشيشة الأليومون (*Cymbopogon citratus*، ص 196) للاستعمال الطبي والمطبخي، فضلاً عن زراعة الشتلات. وتزدهر النباتات الطرية مثل حبك الوهبان (*Ocimum Sanctum*، ص 114) داخل المنزل، وبعض النباتات المنزلية مثل الآلوة (*Aloe vera*، ص 57) لها ميزة امتصاص المواد الكيميائية الملوثة من الهواء.

شراء الأعشاب الطبية

مشتات الأعشاب الشهيرة هي أفضل الأماكن للشراء عندما يكون المطلوب بعض الضروب أو الأنواع المعينة كن على بينة من النبتة التي تريد شرائها قبل الذهاب إلى المشتل. وعند الشراء للاستخدام الطبي، اشترى الضرب الطبي القياسي، لا ضرباً محسناً أو للزينة.

الزراعة

مؤخذ في الحسبان النقاط التالية عند تخطيط الحديقة واختيار الأعشاب.

الموقع

نباتات زراعتها مفيدة

النبتة	وقت الزراعة	طريقة الزراعة	الظروف والعناية	الاستخدامات الطبية
الآلوة	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم	■ موقع دافئ مشمس في الصيف عند الحاجة لا تفرط في الري	■ علاج البثور العضة لحرارة والتهوية والجروح
السمفوط الحارثي	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم	■ موقع مشمس دافئ تربة رطبة	■ مرهم أو لينة للأوتاه والكدمات (تستخدم الأوراق فقط)
شجرة مرمد	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة صخرية جافة جيدة التصريف في الشمس	■ الورق الغض أو الصفة للصداع أو الصداع
انبرجان	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة رطبة في الشمس نقص بعد الإزهار	■ النعنع يفرغ وقتل لوجم وعسر الهضم العصبي
الآدريون الحارثي	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة جافة التصريف مشمس دافئ تربة رطبة دافئة	■ المرهم الحارثي، الحارثي ولينج يسهل يعف
المصع	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ موقع مشمس رطب لا تسمع سخاف سنة	■ المنع يعسر الهضم والصداع الصداع
أكليل الحمل	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ موقع دافئ مشمس تحمي بالأنسج في الشتاء	■ المنع يسهل يعسر الهضم
المريمية	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ موقع جاف بصريف أو جاف ومشمس	■ المنع لأشجار الحرق والحرق (السهل)
حشيشة القلب	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة جافة جيدة التصريف مع شمير وطول حارثي	■ البصعة للأكتنر، وآيس ولينج يسهل يعف
الصعتر الشائع	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة جافة التصريف قد تنقص طبقاً من لحصى موقع مشمس	■ المنع للشفاء وعداوي الصدر انهول

حادة ونظيفة. انزع الأوراق الدنيا والغصن الساق في مستحضر تجذير هرموني قبل غرسه في خليط تسميد ملائم ومن الصعب تكثير بعض النباتات بهذه الطريقة. لذا تحقق من الأمر قبل تجربتها

تقسيم الجذر

هذه طريقة سهلة لتكثير النباتات التي تفرخ. قسم النباتات العشبية التي تزهر في الربيع في الخريف والنباتات العشبية التي تزهر في الخريف في الربيع. ارفع بعناية النبتة الناضجة، قسمها قسمين صغيرين واعد زراعة النبتتين الناضجة والصغيرة

نباتات من المحاصيل

اشتر أصصاً من الأعشاب المطبخية من متجر وقسم الشتلات إلى 3 أو 4 فروخ وضعها في أصص مستقلة الجذور الطازجة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) أو البصيلات، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) يمكن زراعتها في أصص أو في أرض مهيأة في الخارج، إذا سمح الطقس بذلك

العكس

بموى العكس على تشجع فرع أو ساق على تشكيل جذور بإحداث شق صغير في جانبها السفلي ودقنها مع إبقاء الرأس النامية فوق الأرض. وعندما تبرز جذور الساق انزعها، المعكوسة، أزلها

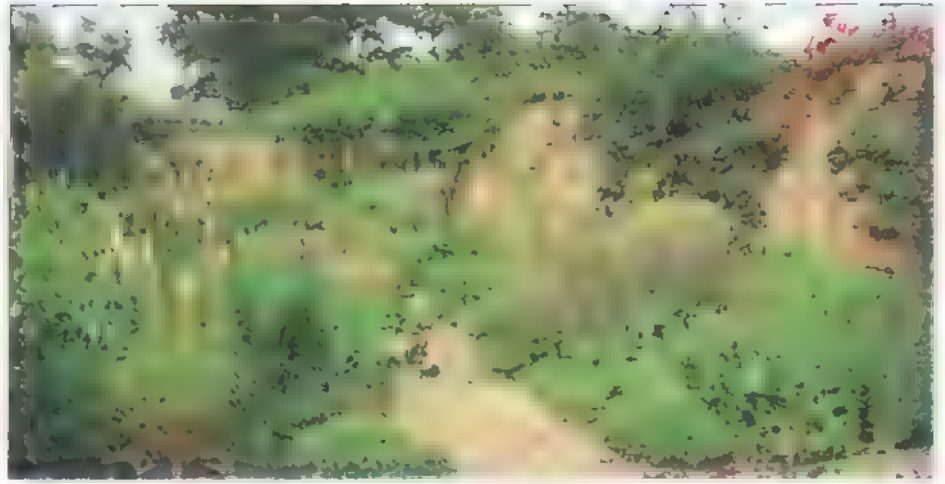
جذر الريحانيل
الغصن سنح سرعه
عدة فروخ جديدة إن
زرع في خليط
تسميد رطب في
ظروف دافئة فوق

م 2

وازرعها في أصيص. طريقة العكس ملائمة للأعشاب الحشبية مثل الريمية (*Salvia officinalis*، ص 130) كدس برقة حرة التصريف فوق قاعدة النبتة عندما تنشئ السوق المنعكسة جذوراً جديدة، ثم ارفعها واعرسها في أصص

الناميات

تنتج الناميات من معظم الأعشاب التي تنمو من بصلة أو قرمة، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56). ويمكن فصلها أثناء السيات وإعادة زراعتها.



هدائق الأعشاب الطبية المزروعة يمكن أن تنشئ منطقة عطرة زاهية الألوان، فضلاً عن توفير مورد جاهز من الأعشاب الغضة للاستخدام الطبي والطهي

أرو جيداً بعد الزرع، ثم مرة في الأسبوع. عند الحاجة، بدلاً من قليل كل يوم، في الصباح أو باكراً في المساء. لا تفرط في الري لأن كثيراً من الأعشاب تنتج مكونات فعالة طيباً في ظروف جافة. أرو نباتات الأصص الجافة جيداً قبل زراعتها

التعشيب والتخصيب

التعشيب ضروري لأن الأعشاب الضارة تتنافس مع النباتات الأخرى على الماء والمواد المغذية. حافظ على خلو الأوعية والمسكبات من الأعشاب الضارة قدر الإمكان. ويجب عدم تغذية معظم الأعشاب الطبية أو تغطيتها بمواد عضوية لأن ذلك يقلل من قوتها العلاجية لكن يجب تغذية التربة الرملية بمخصب جيد للحفاظ على المعديان في تربة

الآفات والأمراض

استخدم الطرق العضوية فحسب لعلاج الآفات والأمراض والاحتشاش. ويمكن القضاء على الآفة باستخدام ماء صابوني أو بريها بماء نقع فيه قشر الثوم مدة يومين. افصل النباتات المصابة للهوول دون مزيد من التلوث

طرق التكثير

ثمة أنواع كثيرة من طرق التكثير والاستنبات. اختر

زراعة البذور في الأوعية



1 املا صينية بذور بخليط تسميد للبذور واروها جيداً انثر البذر وغط البذور الكبيرة بطبقة رقيقة من خليط التسميد غط الصينية بالزجاج أو ضممها في كيس من النيلون واحفظها في مكان دافئ (تبلغ درجة حرارته 21°م)

2 عندما تنبت البذور، املا عدداً من الأصص بخليط التسميد. ارفع إحدى الشتلات بعناية واغرسها في حفرة صغيرة في خليط التسميد ورص التربة حولها أروها جيداً ولا تسمح لها بالجفاف

القطاف والصناعة

رغم وجود بعض الأعشاب التي يمكن جمعها على مدار العام، فإن لمعظمها موسم نمو معيناً ويجب جنيها واستخدامها على الفور أو حفظها للاستخدام في السنة التالية. انظر المداخل الفردية ص 54-281 من أجل معرفة أوقات القطاف. ويجب معالجة الأعشاب بسرعة للحؤول دون تدهورها والحفاظ على مفعولها العلاجي. لا تجمع إلا النباتات المعافاة الخالية من أضرار الحشرات أو التلوث

القطاف من البرية

تقدم النباتات البرية مصدراً مجانياً طبيعياً من الأدوية العشبية وتشبع الرغبة في جمع الأعشاب بالطريقة التقليدية. كما أن المكونات الفعالة تكون في الغالب عالية التركيز في النباتات البرية إذ يرجح أن تنمو العشبة عموماً في بيئتها المفضلة

التعرف إلى الأعشاب

إن التعرف إلى النباتات البرية بشكل صحيح أمر ضروري. استخدم دليلاً للحقل أو للأزهار البرية لمساعدتك، لأن كثيراً من النباتات تبدو متشابهة وإذا اعتراك الشك، لا تقطف النبتة إذ يمكن أن ينتج التسمم عن الخطأ في التعرف إلى النبتة

العوامل البيئية والقانونية

تُجنس الأنواع الشائعة من القراص (*Urtica dioica*)، ص 145) بسهولة من البرية، لكن تخضع الكثير من الأنواع النادرة إلى ضغط عظيم نظراً للافتقار إلى المنبت الملائم. وتحظر كثير من البلدان بموجب القانون قلع جذر أي نبتة برية. وربما تتمتع بعض الأنواع بالحماية ورغم أن جمع بعض النباتات الطبية مثل

الهليون (*Chamaelirium luteum*)، ص 75) أو الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*)، ص 97) قد يكون جائزاً في بعض البلدان، فإن ذلك يقلل من فرص بقائها في البرية في المستقبل. لا تقطف النبتات نادرة أو غير شائعة من البرية، حتى لو كانت وفيرة محلياً. ولا تجمع اللحاء من البرية

قبل القطاف، ففكر في مكان نمو النبتة وإذا ما كان يمكن أن تكون ملوثة. لا تجمع من جوانب الطرقات أو قرب المصانع أو من مناطق ترش فيها الحاصلات. ويجب من الناحية المثالية أن يكون الموقع الذي تقطف منه الأعشاب مالوفاً لديك وأن تكون على علم بشأن مخاطر التلوث المحلي

القطاف من الحديقة

توفر الأعشاب المزروعة مورداً جاهزاً من المواد الطازجة في بيئة متحكم فيها. ويمكن الجمع بين القطاف من الحديقة وتشذيب النبتة بإزالة الفروع غير المرعوب فيها والحصص على التعصص. إقطع النباتات المعمرة بعناية بحيث تعاود النباتات النمو بسرعة وبعض النباتات الطبية مثل الترنجان (*Melissa officinalis*)، ص 111) تفل محاصيل أو أكثر في العام.



يمكن أن يفترش الحوذان المائي المواقع الطليلة في الغابات الرطبة. تُجنس البصلة والأجزاء الهوائية في أوائل الصيف من أجل خصائصها الصادة والحدارية

نصائح عامة

يتطلب قطاف الأعشاب الطبية تخطيطاً متأنياً لضمان معالجة الأجزاء في حالة معاناة وبسرعة للحفاظ على مكوناتها الفعالة

الأدوات

استخدم، إذا أمكن، صينية خشبية أو سلة مفتوحة لجمع الأعشاب الطبية، فذلك يحول دون سحق البنية وتدهورها. وقد تكون حقيبة الظهر غير المصنوعة من النيلون أو كيس الكانفا أكثر ملاءمة في البرية. اعمل دليلاً للحقل أو الأزهار البرية لمساعدتك في التعرف إليها. استخدم سكيناً أو مقصاً حاداً للقطع لتقليل الضرر اللاحق بالنبتة. وحاول التقليل قدر الإمكان من التعامل مع النباتات باليدين. البس قفازات واقية عند جمع نباتات شائكة أو مؤرجة مثل الفيجن النتن (*Ruta graveolens*)، ص 262) لتجنب رد الفعل الأرجي

عمل تبحث

اجمع المواد من نباتات معافاة خالية من الأمراض وأضرار الحشرات. والتلوث إن كانت في البرية ويجب إهمال أي نبتة متضررة لأنها قد تؤدي إلى مرض أو تعفن مواد النبتة المجففة. لا تخلط مواد النباتات المقطوعة معاً لتجنب الخطأ في التعرف إليها

حتى القطاف

اجمع الأعشاب في طقس جاف، ويفضل في الصباح المشمس بعد تبخر الندى. فالجمع في ظروف الطقس الصحيحة، عندما تكون النبتة في ذروة نموها، يضمن احتواءها على تركيز عالٍ من المكونات الفعالة. يفضل جمع الأوراق عند تفتحها في أشهر الربيع أو الصيف، والأزهار عندما تبدأ بالإزهار، والثمار والعنبر عندما تصبح ناضجة، والجذور في الخريف عندما تستعيد النبتة حيويتها تحت الأرض، ما لم تذكر مداخل النباتات المفردة ص 54-281 غير ذلك. وجمع اللحاء بعناية شديدة إذا أريد للشجيرة أو الشجرة أن تعيش - يجمع في الربيع أو الخريف في معظم الحالات

الجزء الطبي الصحيح

يكون للأجزاء المختلفة من النبتة نفسها استخدامات وأفعال مختلفة جداً في كثير من الحالات. احرص على جمع القسم الطبي الذي يوافق أغراضك من النبتة

المعالجة بسرعة

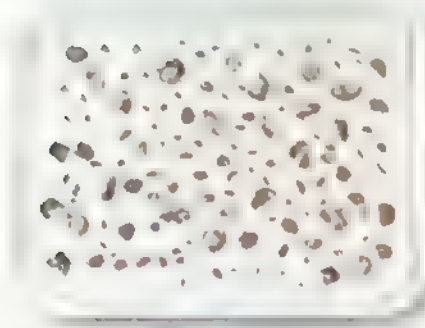
لا تجمع إلا مواد النبتة التي تستطيع استخدامها أو معالجتها فور قطافها. ومرد ذلك أن مواد النبتة الغضة، لاسيما الأزهار والأوراق الطرية، تتدهور بسرعة كبيرة وتكون المكونات الفعالة طيباً أول ما يتأثر. والأعشاب العطرية التي تخلف رائحتها في الهواء أو على جلدك يمكن أن تفقد زيوتها الطيارة خلال ساعات. ويفضل أكل الأوراق المستعملة في السلطة والأعشاب المصححة على الفور للاستفادة القصوى من موائها الغذائية، رغم إمكانية تخزينها لبضعة أيام في كيس من النيلون غير مفرغ من الهواء في الثلاجة

الجنذور والجذامير والعساقل والبصلات

تُجمع الأجزاء الأرضية من النباتات في الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية وتصبح غير نشطة وقبل أن تثقل التربة بالماء أو تتجمد. ويمكن أيضاً قلع كثير من الجنذور في أوائل الربيع قبل أن يفقد الجذر حيويته من أجل نمو الأجزاء الهوائية. يُحفر عميقاً حول الجذر ويُستخرج بعناية من الأرض. بعض الجنذور المولية يصعب قلعها بالكامل. ينزع القسم المطلوب وتُعاد زراعة القسم الباقي تحت الأرض.



1 يُنفض التراب العالق بأجزاء الجذر ويُغسل جيداً وينظف بماء دافئ. وتزال الجنذور الجانبية الصغيرة غير المرغوب فيها أو البقع الطرية المتضررة. يقطع الجذر شرائح أو قطعاً صغيرة بسكين حاد.



2 تُوزع أجزاء الجذر على ورق نشاف فوق صينية وتوضع في فرن دافئ (مطفاً) مع ترك الباب موارباً لمدة 2-3 ساعات تُثقل بعد ذلك إلى مكان دافئ حتى تجف.

البذور

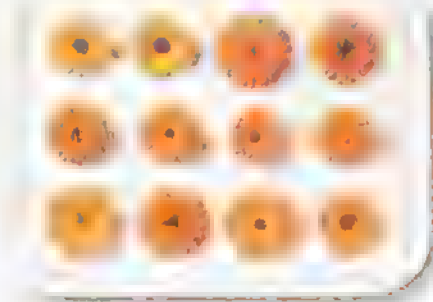
تجمع قرون البذور أو المحفظات الناضجة أو السوق المزهرة في أواخر الصيف قبل أن تتناثر البذور.

للبذور الصغيرة جداً، تعلق حزم رؤوس البذور رأساً على عقب فوق صينية مبطنة بالورق، كما هو مبين هنا، أو توضع في كيس ورقي لتترك حتى تجف ثم تخرج مرفقاً ترابع البذور الكبيرة بابتدين عندما تجف.



الأزهار الكبيرة

تقطف الأزهار، في معظم الحالات، بعد أن تتفتح في الربيع أو الصيف عادة. أحياناً لا يُستخدم إلا أجزاء محدّدة من الزهرة، مثل بتلات الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، فيما تستخدم أزهار أخرى كاملة.



1 تُفصل رؤوس الأزهار الكبيرة عن السوق وتُزال العشرات أو الأوساخ عنها وتوضع الأزهار على ورق نشاف في مكان جاف ويُفسح فيما بينها لكي يدور الهواء.

2 عندما تجف رؤوس الأزهار، تُخزن في كيس ورقي مئي أو وعاء زجاجي داكن تُنزع بتلات الأذريون المخزني من القسم المركزي للزهرة قبل خبزها.

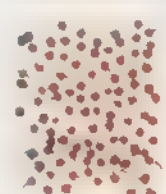
الأزهار الصغيرة

يمكن قطف الأزهار الصغيرة مع السوق المتصل بها وتفصل لاحقاً تعلق الأزهار الصغيرة مثل الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107) رأساً على عقب في كيس ورقي، أو تُدلى فوق صينية (انظر تجفيف البذور أدناه) وإذا كانت السوق لحيمة، تُجفف كما الأزهار الكبيرة أعلاه.

الثمر والعنبات

تُجنى الثمار والعنبات في أوائل الخريف عندما تنضج وهي لا تزال صلبة. وإذا ما تُركت لتنضج كثيراً، قد لا تجف بشكل صحيح. ويمكن أن تقطف كل على حدة أو في حزم.

توضع العنبات أو الثمار على ورق نشاف فوق الصواني وتوضع الصواني في فرن دافئ (مطفاً) مع ترك باب الفرن موارباً لمدة 2-4 ساعات تُثقل بعد ذلك إلى مكان داكن دافئ وجاف وتقلب بين الحين والآخر. تعمل العسل أو الثمار المتعفة



المعالجة

يمكن حفظ الأعشاب بعدة طرق، وأكثرها شيوعاً وأبسطها التجفيف بالهواء أو في الفرن. ويكون المكان الدافئ الجاف، مثل خزانة تهوية، مثالياً يستخدم ورق بسيط لتجفيف الأعشاب، ولا تستخدم البتة صحيفة مطبوعة ويمكن خزن الأعشاب المجففة عدة أشهر في وعاء زجاجي غامق أو كيس ورقي بني (انظر ص 288).

الأجزاء الهوائية

تضم هذه كل أجزاء النبتة التي تنمو فوق الأرض، أي السوق والأوراق والأزهار والعنبات والبذور. تقطع السوق عادة على ارتفاع 10-5 سم فوق الأرض بعيد بدء إزهار النبتة، عندما تبذل الجهد الأكبر في النمو ويمكن قطع الأعشاب المعمرة على ارتفاع أكبر فوق الأرض للحض على مزيد من الغلال. تُزال الأزهار والأوراق الكبيرة ويجفف كل على حدة، ويمكن تجفيف الصغيرة منها مع السوق.

1 تُعلق حزم من 8-10 سوق في مكان دافئ (لا حار) جيد التهوية وداكن المرحى على أن تكون السوق والأوراق غير مشدودة بعضها إلى بعض بإحكام، لذلك يمكن الهواء من الدوران بحرية حولها.



2 عندما تصبح فضفة، لا جافة كالخشب، تُفصل السوق الصغيرة والأوراق والأزهار والبذور عن السوق بفرك الحزم بمعاية فوق صحيفة كبير من الورق العادي.



3 تُفرغ المادة لحمة معبئة من لورقة داكن وعاء زجاجي داكن ذي غطاء مُلوّلب أو كيس ورقي بني.

النسغ والهلام

لا تُجمع النسغ إلا من حديقتك. يُجمع النسغ في الربيع عندما يرتفع، أو في الخريف عندما يهبط. تُنتج الأشجار مثل البتولا الثؤلولية (*Betula pendula*)، (176) كميات كبيرة من النسغ إذا بُزِلت، رغم أن ذلك يقلل حيوية الشجرة. يُحفر ثقب عميق في جذع الشجرة، لا يزيد عن ربع قطر الجذع، ويوضع وعاء تحت قسم الثقب. في الربيع، يمكن أن تنتج لترات من النسغ، ومن الضروري سد الثقب بالراتنج أو خشب مالى بعد رفع ما يقوب من لتر من السائل. تجمع العصارات اللبنية من نباتات مثل الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*)، (140) بعصر الساق فوق صفحة. تلبس قفازات لأن العصارة اللبنية أو النسغ قد يكون أكثلاً. ويُقشط الهلام من الألوة (*Aloe vera*)، (57) بعد شطر الورقة طولياً وتفريق الحافتين (انظر أدناه).



1 تشطر ورقة الألوة طولياً بأصابع اليدين والإبهامين وتُباعد الحافتين



2 يجمع الهلام بكشط باطن الورقة بالحافة الكلية للسكين. يستخدم هلام الألوة على الفور إذ لا يمكن حفظه

اللحاء

لا تجمع اللحاء إلا من أشجارك وشجيراتك لأن ذلك يحمل مخاطر خسارة النبتة بأكملها من فرط التعرية أو إزالة شريط كامل من اللحاء. ويفضل جمع لحاء الأغصان البعيدة التي يمكن أن تقلم بعد ذلك. وعند نزع اللحاء من النبتة، افعل ذلك في الخريف عندما يهبط النسغ. أزل الحشرات والأشنة والحزاز عن اللحاء، وقطعه إلى قطع صغيرة وضعه على هسنية لكي يجف.

طرق أخرى لحفظ الأعشاب

ثمة طرق أخرى لحفظ الفوائد الدوائية للأعشاب، إلى جانب تهويتها وتجفيفها

إزالة الرطوبة

ثمة طريقة فعالة ومكلفة لتجفيف الأعشاب باستخدام مريبل للرطوبة. يمتص الماء من السلة بحث وضع مريبل الرطوبة في غرفة صغيرة مغلقة تعلق فيها الأعشاب في حزم غير محكمة الربط أو توضع في صوان. تجف الأعشاب بسرعة بهذه الطريقة وتدهور قليلاً فحسب لعدم استخدام الحرارة

التجفيف بالتجميد

يحافظ التجفيف بالتجميد على اللون والنكهة، لكنه ملائم لأعشاب الطهر أكثر من الأعشاب الطبية. يمكن تجميد غصينات بأكملها من أعشاب مثل النقدوس (*Petroselinum crispum*)، (244) أو المريمية (*Salvia officinalis*)، (130) في أكياس من النيلون. ولا حاجة لإذابة الجليد قبل الاستعمال لأن الأوراق تنفقت بسهولة وهي لا تزال مجمدة. ويمكن أيضاً تجميد حشيشة النقرآن (*Stellaria media*)، (270) واستخدامها موضعياً لحالات الجلد المستحكة. ويمكن عصر كثير من النباتات (انظر ص 296) وتجميدها في مكعبات ثم إذابتها عند الحاجة

التحفيف بالميكرويف

يمكن تجفيف الأعشاب في فرن الميكرويف. يجب توزيع الأجزاء المقطعة على ورق المطبخ وتجفيفها في فرن الميكرويف وفقاً لدرجات الحرارة التي يحددها المنتج. ويجب أن يستغرق ذلك نحو 2-3 دقائق، لكن يجب التحقق من التقدم كل 30 ثانية وإعادة ترتيب القطع لضمان التجفيف المتكافئ

شراء الأعشاب المجففة

تتوفر الأعشاب المجففة عامة عند موردي الأعشاب، وبعضهم يعرض خدمة الطلب بالبريد. ويمكن أن يكون الشراء من المتاجر أكثر ملاءمة إذ تُفحص الأعشاب قبل شرائها، لكن شركات الطلبات البريدية تتمتع بمعدل دوران عال وقد توفر نوعية أفضل وأعشاباً أجد نتيجة لذلك. وللحصول على أفضل المفاعيل الطبية، لا بد أن يكون المنتج جيد النوعية. تسوق وخذ هذه النقاط بالحسبان قبل الشراء:

- يجب ألا تكون الأعشاب مخزونة في أوعية زجاجية شفافة أو تحت الشمس مباشرة لأن ذلك يسبب التأكسد، ما يؤثر على فعاليتها
- يجب أن تكون الأعشاب العطرية جيدة النوعية ذات رائحة ونكهة متميزتين
- تحقق من علامات الاحتشار بسبب رداءة طرق التجفيف أو الفش. ويمكن أحياناً كشف الفش بإدخال عشب مجفف أو مواد غير طبية في الوعاء.
- تفقد الأعشاب لونها مع تقدم عمرها. ابحث عن مواد رابية جيدة التجفيف والحفظ وغير متقدمة في العمر



تشير ابتلات زاهية اللون إلى ارتفاع مستويات المكونات الفعالة

أزهار الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69 ذات اللون الأصفر والبرتقالي الناضر تشكل دواء جيداً على الأرجح وإذا كانت موضوعة على الزف مدة 18 شهراً، فربما تبدو مسمرة وباهتة

خزن الأعشاب

إن خزن الأعشاب المجففة بشكل صحيح أمر حيوي وإلا لن تدوم طويلاً. يجب خزن الأوراق والأزهار والأجزاء الأخرى في أوعية زجاجية داكنة معقمة ذات اغطية محكمة ويمكن خزنها أيضاً في أكياس ورقية سمراء جديدة تحفظ في مكان جاف بعيداً عن الضوء. ولا ينصح بالأكياس المعدنية والبلاستيكية لأنها قد تلوث العشب. إذا حفظت الأعشاب في مكان بارد داكن، يمكن أن تدوم 12 شهراً بعد القطاف. ويمكن استخدام الأعشاب المجمدة في أكياس نيلون مدة 6 أشهر. احرص على أن يحمل الوعاء المستخدم اسم العشب ومصدرها وقوة المستحضر وتاريخ القطاف. تنبّه من الاحتشار، وإذا حدث ذلك، ضع المادة المتأثرة في كيس نيلون وارمها عقم الوعاء وتحقق من كل الأعشاب الأخرى بحثاً عن تلوث



يمكن صنع شبكة تجفيف ببساطة بتغطية إطار خشبي بشبكة سلكية

صناعة الأدوية العشبية

التخزين

يمكن حفظ المستحضرات المختلفة فترات مختلفة قبل أن تبدأ بفقد خصائصها الطبية. ويجب صنع النقايع ملازمة كل يوم، ويجب استهلاك المغليات ضمن 48 ساعة ويخزن الاثنين في ثلاجة أو مكان بارد. ويجب تخزين الصيقات والمستحضرات السائلة الأخرى، مثل الشرابات والزيوت العطرية في قنار زجاجية داكنة في بيئة باردة بعيداً عن ضوء الشمس، لكن يمكن حفظها عدة أشهر أو سنوات. ويفضل حفظ المراهم والدهونات والبرشامات في اوعية زجاجية داكنة. رغم أن الاوعية البلاستيكية مقبولة أيضاً انظر أيضاً، تخزين الاعشاب، ص 288

قياس الأروية

- 1 مل = 20 قطرة
5 مل = 1 ملعقة صغيرة
10 مل = 1 ملعقة حلوى
20 مل = 1 ملعقة طعام

لا تتجاوز كمية الأعشاب المستخدمة، أو الجرعة الموصى بها، ورغم أن هذه المقاييس تقريبية، إلا أنها دقيقة بشكل كافٍ لمعظم الأغراض وتستخدم كمعايير قياسية في هذا الكتاب. يتوقف عدد القطرات في ١ مل على معيار أنبوبة الحقن (أو حجم رأس القطارة) المستخدم ويمكن التدقيق في ذلك بحساب عدد القطرات اللازمة لملء ملعقة صغيرة حجمها ٥ مل (ويفترض هذا الكتاب أن 100 قطرة تساوي ٥ مل) ثم تعديل جرعة القطرات عند اللزوم.

العشبية لمدة 30 دقيقة على الأقل في محلول معقم مخفف بشكل جيد. بعد النقع، تشطف جيدا بماء مغلي وتجفف في فرن حار، أو تفصل بغسالة الأطباق التعتيم الصحيح يحفظ المسحة ويحول دون تعفن الادوية وبخاصة الدهون والشرابات

الأوزان والمقاييس

موازين المطبخ العادية ملائمة لمعظم الأغراض، رغم أن الموازين الإلكترونية أكثر دقة. والمقاييس المترية بالفراغات واللترات أسهل استخداماً من المقاييس الإمبريالية عند صنع الأدوية. وإن كان من الصعب وزن مقدار صغير، مثل 10 غ في موازينك، فس ضعف الوزن، أي 20 غ ثم خذ نصف الكمية. ويمكن قياس السوائل في إبريق قياس للمطبخ، رغم أن المقاييس الزجاجية المخروطية والمستقيمة الجوانب أكثر دقة ويمكن قياس الأحجام الصغيرة جداً من السوائل بالنقاط (انظر قياس الأدوية، يساراً).

التعرف إلى النبتة

قبل استخدام النباتات الطبية التي جمعتها من البرية، لا بد من التعرف إلى هويتها بشكل صحيح. وإن كنت في ريب، لا تستخدم العشبة. فالتعرف الخاطيء إلى الأعشاب الفضى إلى كثير من حالات التسمم. فأوراق القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199) مثلاً تخطئ في الغالب بأوراق السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136).

الأدوات

تستخدم أوعية زجاجية أو مطلية بالمينا أو من فولاذ لا
يصدأ وسكاكين خشبية وفولاذية ومناخل بالأسيتيك
أو من النيون. لا تستخدم الأدوات المصنوعة من
الألومنيوم لأن الأعشاب تمتص هذا العنصر الذي قد
يكون ساماً بسهولة.

التعقيم

يجب تعقيم كل الأدوات المستخدمة في صناعة الأدوية

عدة الإسعاف الأولى الأساسية

الصيديات ومخازن الأعشاب. ويمكن بدلاً من ذلك صناعة بعضها في البيت، كما تفصل الصفحات التالية. دقق في التحذيرات المرفقة بكل دواء.

إن إضافة أدوية عشبية إلى عدة الإسعاف الأولي في منزلك تزيد من الخيارات المتاحة لك ولعائلتك عندما تقع الحوادث أو يَحلُّ المرض. الأدوية الثلاثة عشر الموجودة في عدة الإسعاف الأولى هذه يمكن إيجادها في



النقائع

النقاع هو أبسط الطرق لتحضير الأجزاء الهوائية الدقيقة للنبات، وبخاصة الأوراق والأزهار، من أجل استخدامها كدواء أو كشراب منعش أو مَرَح. وهو يُصنع بطريقة مماثلة لصنع الشاي، باستخدام عشبة واحدة أو مزيج من الأعشاب، ويمكن شربه ساخناً أو بارداً

تكس القيمة الدوائية لكثير من الأعشاب في زيوتها الطيارة التي تنتشر في الهواء إذا لم يستخدم فوقها غطاء، وذلك هام على وجه الخصوص في حالة البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76). استخدم إبريق شاي، أو ضع غطاءً أو صحناً فوق الفنجان إن كنت تصنع كمية صغيرة. استخدم ماء غلي للتو. تؤخذ أنواع الشاي العشبي الشهيرة، مثل البابونج، من أجل نكهتها المنعشة بقدر ما تؤخذ من أجل قيمتها الطبية، ويمكن شرب 5 أو 6 أكواب في اليوم بأمان. غير أن بعض الأعشاب مثل الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) أقوى بكثير ويجب تناولها بجرعات أقل تكراراً. وثمة أعشاب أخرى مثل شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*، ص 139) قوية جداً بحيث أنها غير ملائمة للاستخدام في النقائع دقاً دائماً في الجرعة المقترحة وكمية الأعشاب المستخدمة، لأن للنقائع مفعولاً طيباً ويمكن أن تحدث تأثيرات غير مرغوب فيها إن أخذت بجرعات خاطئة

المغليات

تتطلب الجذور واللحاء والغصينات معالجة أقوى من معالجة الأوراق أو الأزهار لاستخلاص المكونات الدوائية. وينطوي المغلي على غلي هذه الأجزاء معاً في الماء، ويمكن استخدام نبتة غضة أو مجففة، ويجب تقطيعها أو تكسيرها إلى قطع صغيرة قبل الغلي. وعلى غرار النقائع، تؤخذ المغليات ساخنة أو باردة.

تُصنع المغليات عموماً باستخدام الجذور واللحاء والنبات، ويمكن أحياناً إضافة الأوراق والأزهار. تضاف هذه الأجزاء الدقيقة عندما تطفأ النار وينتهي الغلي ويبدأ المغلي بالابتعاد ثم تصفى وتستخدم وفق الحاجة

المغليات الصبينة

المغليات هي الطريقة الرئيسية لتحضير الأعشاب الطبية في طب الأعشاب الصيني المأثور. وغالباً ما تستخدم مقادير كبيرة من العشبة لإنتاج سائل عالي التركيز أو يكثف المغلي بحيث لا يبقى سوى 200 مل من السائل فقط. يزيد ذلك تركيز المستحضر، وهذه العملية مفيدة للحاء القابض مثل السنط العربي (*Acacia arabica*، ص 156) والسنديان المزند (*Quercus robur*، ص 258) الذي يمكن استخدامه خارجياً لشد اللثة أو غسل الطلع الجلدي (لا تؤخذ داخلياً)

الكمية القياسية

كوب 1 ملعقة صغيرة (2-3 غ) من العشبة المجففة أو 2 ملعقة صغيرة (4-6 غ) من العشبة الغضة وكوب من الماء (يساوي ذلك جرعة واحدة) إبريق 20 غ من العشبة المجففة أو 30 غ من العشبة الغضة و 500 مل من الماء

الجرعة القياسية

تؤخذ 3-4 جرعات (500 مل) كل يوم

الحفظ

يحفظ في إبريق مغطى في الثلاجة أو في مكان بارد نحو 24 ساعة

النقاع في الإبريق

يُسخن الإبريق ثم تضاف العشبة. يسكب الماء المغلي فوقه ويغلى الإبريق ويترك 10 دقائق. يصفى العصير في فنجان ويمكن صفاة منه صغيرة من العسل عند الرغبة

1

توضع العشبة في مصفاة وتوضع المصفاة في الكوب يُملا الفنجان بماء حديث الغلي

2

يُغطى الفنجان ويُترك 5-10 دقائق

دقائق ثم رمع المصفاة تصاف ملعقة من العسل لتحسين عند الرغبة

الكمية القياسية

20 غ من العشبة المجففة أو 40 غ من العشبة الغضة مع 750 مل من الماء البارد يقل إلى نحو 540 مل بعد الغلي (يساوي 4-3 جرعات)

الجرعة القياسية

تؤخذ 3-4 جرعات (500 مل) يومياً

الحفظ

يُحفظ في إبريق مغطى في الثلاجة أو في مكان بارد نحو 48 ساعة

1 توضع الأعشاب في قدر وتغمر بالماء البارد ثم ترفع الحرارة إلى درجة الغليان تُغلى ببطء نحو 20-30 دقيقة إلى أن يقل السائل بمقدار الثلث تقريباً

2

يُصفى السائل بمصفاة داخل إبريق. وتسكب الكمية المطلوبة في فنجان، ثم يغطى الإبريق ويحفظ في مكان بارد

الصبغات

الكمية القياسية

200 غ من العشب المجفف أو 100 غ من العشب لينة
المقطعة للتر واحد من الكحول

الجرعة القياسية

تؤخذ 5 مل (ملعقة صغيرة) 2-3 مرات في اليوم مخففة
في 25 مل من الماء أو عصير الفاكهة

الحفظ

تحفظ في قناني زجاجية داكنة معقمة مدة سنتين

1. توضع العشب في مرصع زجاجي نظيف كبير ويسكب
الكحول حتى يغطي العشب. يخلق الإبريق ويوضع اسمه عليه
يرج حثيثاً لمدة 1-2 دقيقة ثم يحفظ في مكان بارد داكن لمدة
10-14 يوماً، ويرج المرطبان كل يوم أو يومين



الصبغات مستحضرات قوية، ومن الضروري التحقق
من الجرعة الموصى بها. لا تستخدم البتة كحولاً
صناعياً أو كحولاً مثلياً أو كحول الإيزوبروبيل في
الصبغات

الصبغات مخترلة الكحول

يجب في بعض الأحيان تجنب الصبغات الكحولية، كما
في أثناء الحمل أو عند وجود التهاب معدي. إن إضافة 5
مل من الصيغة إلى كوب صغير من الماء شبه
المغلي يتيح تخثر الكحول ولصنع صبغات
غير كحولية يستبدل الخل أو الفليسبول
بالكحول

نسب الصبغة

تصنع الصبغات بقوى مختلفة يعبر عنها
بالنسب، وفي هذا الكتاب، تستخدم النسبة 1:5
(جزء من العشب إلى 5 أجزاء من الكحول) ما
لم يذكر خلاف ذلك



2. يغل المكبس بوضع كيس من الموملين بداخله. يسكب
المزيج ويجمع السائل في إبريق
المتبقية.

3. يغل المكبس ببطء مستخلصاً بقية السائل من
الأعشاب إلى أن يتوقف عن القطر. ترمى الأعشاب
المتبقية.

4. تسكب الصبغة في قناني زجاجية داكنة نظيفة
بإستخدام قمع وعندما تمتلئ، تغلق بغطاء أو بسدادة
ملولية وتسمى القناني

الكبسولات والمساحيق

الأعشاب المسحوقة يسهل أحدها بمثابة كبسولات لكن يمكن رشها على الطعام أو شربها مع الماء
ويمكن وضعها خارجياً بمثابة رشوش على الجلد أو تمرج مع الصبغات بمثابة لبخة (انظر ص 294)

الكمية القياسية

تملأ برشامات قياس 00 التي تستوعب 250 مغ من العشب
المسحوق تقريباً

الجرعة القياسية

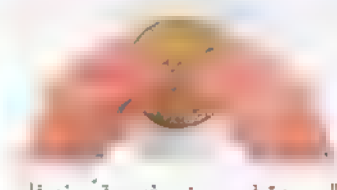
تؤخذ 1 كبسولة مرتين يومياً

الحفظ

تحفظ في أوعية زجاجية داكنة كثيفة للهواء في مكان بارد
نحو 3-4 أشهر



2. عندما يمتلئ نصف البرشامة بالمسحوق، يطبقها
دون إسقاط المسحوق وتحفظ



1. يوضع المسحوق في صحن صغير ويقرَّب نصفاً
البرشامة أحدهما من الآخر مع جرف المسحوق (أو
تستخدم صينية لصنع البرشامات)

صناعة البرشامات

متاجر الأعشاب المشهورة هي المكان المفضل لشراء
الأعشاب المسحوقة، وكلما كان المسحوق أدق، كانت
نوعيته ودرجته أفضل بشكل عام. تتوفر أغلفة
البرشامات الجيلاتينية أو النباتية في المتاجر
المتخصصة أيضاً، يشكّل الدردار الأحمر (Ulmus
rubra، ص 144) المسحوق أساساً مفيداً للبخاخ (انظر
ص 294)، ويمكن وضع النباتات القابضة مثل مشتركة
فيرجينيا (Hamamelis virginiana، ص 100) على
الجلد الناز أو مزجه في مرهم (انظر ص 294) من أجل
البواسير وأوردة الدوالي

الأعشاب المقوية

استُعملت الأعشاب منذ آلاف السنين لاسترداد الطاقة وتقوية الروح وتنشيط أعضاء معينة في الجسم. ويشيع اليوم استعمال الأعشاب المقوية الشرقية مثل الجنسنگ (*Panax ginseng*، ص 116) أكثر من الأعشاب المقوية الغربية التقليدية مثل المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). وتحضر المشروبات المقوية عادة عن طريق التخمير، ودون ذلك محاذير لذلك نكتفي هنا بإيراد بعض الأعشاب المقوية التي تؤخذ كقئع أو معلي أو صبغة أو زيت عطري، وتتبع المقادير الواردة في مداخل الأعشاب ضمن الكتاب.

أعشاب مقوية للذهن

الجمجم المخزني (*Borago officinalis*، ص 177)
قصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74)
الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)
المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)
الورد الأحمر (*Rosa gallica*، ص 261)

أعشاب مقوية للأعصاب

الهال (*Elettaria cardamomum*، ص 91)
الدميانة (*Turnera diffusa*، ص 143)
الشوفان الزراعي (*Avena sativa*، ص 172، 173)
الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 140)
حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)

أعشاب مقوية للطاقة

إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125)
الصعفر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
السبال المكسيكي (*Sabal serrulata*، ص 127)
الراسن الطيبي (*Inula helenium*، ص 105)
المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)

تنبيه يجب عدم تناول الأعشاب المقوية في الحالات المرضية الحادة دون استشارة اختصاصي

الشروبات

العسل والسكر غير المركز حافطان فعالان ويمكن مزجهما مع النقايع أو المغليات لصنع الشروبات. وللشرب ميزة إضافية بأن له مفعولاً ملطفاً، لذا يشكل وعاء مثاليًا لمزائج السعال فضلاً عن تقريع التهاب الحلق. ويمكن أن تخفي الشروبات طعم الأعشاب غير المستساغة نظراً لطعمها الحلو، لذا تحظى بالقبول لدى الأطفال.

الكمية القياسية

500 مل من نقيع أو مغلي (انظر ص 290)، منقوع أو مغلي للعدة القصوى (انظر اليمين)، 500 مل من العسل أو السكر غير المكرر.

الجرعة القياسية

يؤخذ 10-5 مل (2-1 ملعقة صغيرة) 3 مرات يومياً

الحفظ

يحفظ في قناني زجاجية مسدودة بالطين في مكان بارد نحو 6 أشهر.



يصنع الشرب بنسب متساوية من النقيع أو المغلي العشبي والعسل أو السكر غير المكرر. عند صنع نقيع أو مغلي للشرب، ينبغي أن ينقع أو يغلي للعدة القصوى من أجل رفع مفعوله الطبي إلى الدرجة المثلى. يجب نقع النقايع مدة 15 دقيقة وغلي المغليات لمدة 30 دقيقة. تكبس العشبة المنقوعة عبر مصفاة أو منخل لاستخلاص ما أمكن من السائل. ويمكن إضافة مقادير صغيرة من الصبغة إلى الشرب المبرد لزيادة فعاليته.

الشروبات المصنوعة من الصبغات

يمكن أيضاً صناعة الشرب من الصبغة بدلاً من النقيع أو المغلي. يمزج 500 غ من العسل أو السكر غير المركز مع 250 مل من الماء. تسخن بلطف إلى أن يذوب كل السكر أو العسل ويتكثف المزيج، ثم يرفع عن النار. وعندما يبرد يضاف عيار من الصبغة أو مزيج من الصبغات إلى ثلاثة عيارات من الشرب وتجرّك ثم تعبأ في قناني (يسار).

2 يسكب الشرب المبرد في قناني زجاجية معقمة باستخدام قمع وتحفظ في مكان دافئ بارد تغلق القناني بسدادات مطيئة. لأن الشرب يميل إلى التخمر وقد يفجر إن حُفظ في قناني مسدودة باغشية ملوثة

1 يسكب النقيع أو المغلي في قدر. يضاف العسل أو السكر. يسخن المزيج بلطف ويحرك باستمرار إلى أن يذوب العسل أو السكر ويصبح للمزيج قوام الشرب. يُرفع عن النار ويبرد

النقائع الزيتية

الكمية القياسية (النقائع الزيتية)
250 غ من العشبة المجففة أو 500 غ من العشبة الغضة إلى 750 مل من زيت الزيتون أو غياد الشمس أو زيت نباتي آخر جيد النوعية
الحفظ
تحفظ في مكان راجح معقمة زائفة كتيمة لهواء لمدة ستة وتسبم حلال 6 شهر لحصول على العصر الناتج

إن نقع العشبة في الزيت يسمح باستخلاص مكوناتها الذوابة في الدهون تُغلى النقائع الزيتية الساخنة ببطء، في حين أن النقائع الزيتية الباردة تُحمى طبيعياً بحرارة الشمس ويمكن استخدام كلا النوعين من الزيت للتدليك أو للإضافة إلى الرهائم (الكريمات) والمراهم ويجب عدم الخلط بين النقيع الزيتي والزيت العطري، فالثاني مكون فعال يوجد في النبتة بشكل طبيعي وله خصائص دوائية معينة وعطر مميز. ويمكن إضافة الزيت العطري إلى النقيع الزيتي لزيادة فعاليته الدوائية

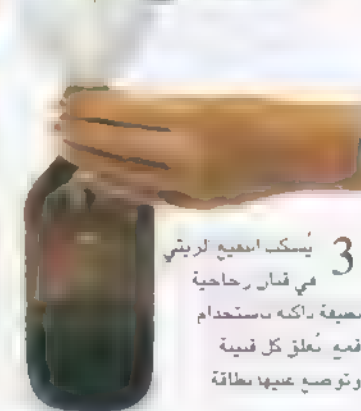
النقيع الزيتي الساخن

يمكن أن يحفظ النقيع الزيتي الساخن لمدة عام، لكنه يكون أكثر قوة عندما يستخدم طازجاً. إن كنت لا تستخدم النقائع الزيتية إلا نادراً، اصنع كمية أصغر من الكمية القياسية بانتفاع النسبة نفسها بين العشبة والزيت ويمكن استبدال إبريق بالمكس، عندما يبرد الزيت يعصر الزيت في كيس كما هو موصى به أدناه كثير من الأعشاب تصنع نقائع زيتية ساخنة فعالة وبخاصة الأعشاب التالية مثل الزنجبيل (*Zingiber officinalis*، ص 153) والفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70) والفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 248) يمكن فرك الجلد بهذه الزيوت لتفريغ الألم الرشي والتهاب المفاصل وتحسين تدفق الدم الموضعي وإرخاء العضلات وثمة أنواع أخرى من النقائع الزيتية الساخنة المصنوعة من الأعشاب امورقة مثل السمفوطس المحربي (*Symphytum officinale*، ص 136) تسرع شفاء الحروق ويستخدم الزيت المنقوع مع البوصير الأبيض (*Verbascum thapsus*، ص 279) لآلام الأذن وعداوي الأذن، ويمكن إنتاج مرهم حشيشة القزاز (*Stellaria media*، ص 270) من نقيع زيتي ساخن (انظر ص 294)

1 نحر العشب المفرومة والزيت معاً في وعاء زجاجي موصوع فوق قدر من الماء المغلي يغطى الوعاء ويغلى بطف مدة 2-3 ساعات



2 يرفع المزيج عن النار ويبرد ليبرد ثم يسكب في مكس أو إبريق إن لم يكن متوافراً مروي بكيس من القماش يجمع الزيت المصفى في إبريق ويكس العشب المتبقي لاستخلاص كل السائل منه



3 يسكب المزيج الزيتي في قار زجاجية صغيرة راحية فيمفع كل فنية وتوصع عليها بطاقة

النقائع الزيتية الباردة

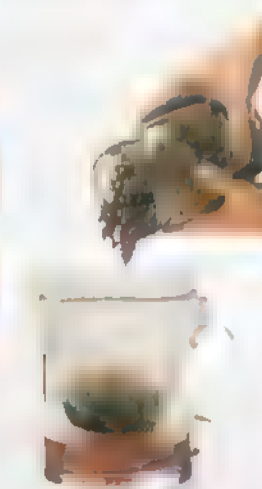
إن صنع النقيع الزيتي البارد عملية بطيئة وتطلب ترك المرطبان مملوءاً بالأعشاب والزيت لعدة أسابيع يحض ضوء الشمس النبتة على إطلاق مكوناتها الفعالة في الزيت. وهي أكثر طرق النقائع الزيتية ملائمة للنبات الغض، لاسيما أجزائه الأكثر رقة مثل الأزهار. ومن أكثر النقائع الزيتية الباردة إنتاجاً الهيوفاريقون المعروف (*Hypericum perforatum*، ص 104) والأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69) والحندقوق الحفني (*Mehlotay officinalis*، ص 232) زيت الهيوفاريقون مضاداً للالتهاب ومطهر ويمكن أن يوضع موضعياً أو يؤخذ داخلياً (بعد استشارة عشاب) للقروح الهضمية

زيت الزيتون يناسب النقائع الزيتية الباردة بوجه خاص، ولأنها يفسد وتؤثر شدة أشعة الشمس وطول مدة نقع العشبة على تركيز المكونات الدوائية للحصول على قوة أكبر، يضاف الزيت المستخلص إلى مقدار طازج من الأعشاب وينقع ثانية.

3 يعصر ما تبقى من الزيت يسكب النقيع الزيتي في قار زجاجية زائفة ثم تسمى وتحفظ ويمكن تكرار العملية بأكملها بالنقيع الزيتي وعشبة طازجة أخرى.

2 يسكب الزيت ومزيج الأعشاب في كيس قماش مثب عند حافة الإبريق بحيث (أو يستخدم المكس كالموصى به) يترك الزيت ليترشح عبر الإبريق.

1 توضع العشبة في مرطبان زجاجي شفاف يسكب الزيت إلى ر يعصر العشبة تمام، ثم يصفى المرصان ويرش حيداً يوصع المرصان في موقع مشمس، على عتبة البافدة مثلاً، ويترك 6-8 أسابيع.



المراهم

تحتوي المراهم على زيوت أو دهون مسخنة مع الأعشاب، ولا تحتوي على الماء خلافاً للكريمات، ونتيجة لذلك تشكل المراهم طبقة منفصلة على سطح الجلد. وهي تحمي من الحرق أو التهاب الجلد المتضرر وتحمل مكونات دوائية فعالة، مثل الزيوت العطرية، إلى المنطقة المصابة. وتفيد المراهم في حالات مثل البواسير أو حيثما تدعو الحاجة للحماية من الرطوبة، كما في حالة الشفاة المتقشرة أو طلع الحفاض.

يمكن صناعة المراهم من عشرات القواعد ويمكن أن يختلف قوامها تبعاً للمكونات والنسب المختلفة. ومن أسهل طرق صناعة مرهم طري عام الأغراض استخدام هلام النفط أو شمع البارافين الطري (نشرح طرقاً أخرى أدناه). هلام النفط غير منفذ للماء ويوفر حاجزاً واقياً للجلد. ويمكن استخدام أعشاب مفردة أو مزيج من الأعشاب وفق الحاجة شريطة فرمها فرماً ناعماً ويمكن إضافة الزيت العطري إلى المرهم وتحريكه قبل تصيبته.

قوامات مختلفة

المرهم الجامد الخالي نسبياً من الشحم يذعن بسهولة ويفيد مستحضرات مثل بلسم الشفاة. ويمكن صناعته باستخدام بدائل للزيوت المعدنية. يذاب 140 غ من زيت جوز الهند في 120 غ من شمع النحل و 100 غ من عشبة مسحوقة. تغلى بماء لمدة 90 دقيقة في وعاء رصاصي فوق قدر من الماء المغلي أو في قدر مزدوج لثاء ثم يصفى المزيج ويسكب في مرطبات. المرهم الأقر حمدة يمكن صناعته بمزج زيت الزيتون وشمع اسحر ويصبح بحالات مثل الصلح الحلدي يذاب 60 غ من شمع اسحر في 500 مل من زيت الزيتون و 180 غ من عشبة مسحوقة أو 300 غ من عشبة غضة في وعاء زجاجي. يغلّى المزيج ويوضع في فرن دافئ لمدة 3 ساعات، ثم يرفع ويصفى ويسكب في مرطبات. ويمكن صناعة هذا المرهم بمزج 500 مل من النقيع الزيتي الساخن (انظر ص 243) مع 60 غ من شمع النحل الذائب.

اللبخات

اللبخة مزيج من الأعشاب الغضة أو الطارحة أو المسحوقة يوضع على منطقة مصابة وتستخدم اللبخات لتخفيف الألم العصبي أو العضلي أو الأوتاء أو كسور العظام، ولإستخلاص القيح من الجروح المخموجة أو القروح أو الحبات.

لبخة القلاع (*Prunella Vulgaris* ص 122) تقرج الأوتاء والكسور فيما حشيشة القلب (*Hypericum perforatum* ص 104) يمكن أن تساعد في تخفيف الألم العصبي والعضلي.

سحب السوائل من الحبات والجروح

مسحوق الدردار الأحمر (*Ulmus rubra* ص 144) الممزوج مع صيغة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis* ص 69) أو صبغة المر (*Commiphora molmol* ص 84) يتشكل لبخة مفيدة لسحب السوائل من الحبات والجروح.

الكمية القياسية

60 غ من العشبة المجففة أو 150 غ من العشبة الطارحة

ومزيج من الأعشاب إلى 500 غ من هلام النفط و

شمع البارافين الطري

الاستخدام القياسي

يوضع المرهم 3 مرات يومياً

الحفظ

يحفظ في مرصبات زجاجية - كنه معقمة معقمة لمدة شهر

1 يذاب هلام النفط أو الشمع في وعاء زجاجي فوق قدر مملوء بماء مغلي، أو يستخدم قدر مزدوج القاع تضاف العشبة المفرومة وتغلى

ببطء لمدة 15 دقيقة وتحرك باستمرار.

2 يسكب المزيج في كيس قماش مثبت بحافة إبريق يغطى لكي يبرش السائل منه إلى الخارج



4 يسكب المرهم

المرهم بسرعة في

مرطبات قبل أن يجمد

في الأبريق يغلى بل

مرصبات زجاجية

عندما يبرد يغطى بعلاق

للمرهم بـ 3 مرات

بمرصبات



3 تلبس قفازات مطاطية ويعصر الكيس لاستخلاص قدر ما يمكن من المزيج

الكمية القياسية

ما يكفي من العشبة ليعطي المنطقة المصابة

الاستخدام القياسي

يوضع مرهم جديدة كل 2-3 ساعات ويكرر الأمر مر

ما تدعو الحاجة

1 تغلى العشبة بماء لمدة دقيقة يعصر في سائل رائد

ويترك بعض الزيت على المنطقة المصابة لامتص

الالتصاق وتوضع العشبة فيما لا تزال ساخنة

2 تلبس العشبة في

مكبس يستخدم

شاشة أو رباط قطعي

تترك لمدة 3 ساعات



الرهائم (الكريمات)

يتطلب صنع الرهيم (الكريم) مزج الزيت أو الدهن والماء في مستحلب إذا استعجلت العملية قد يفصل الزيت عن الماء. وخلافاً للمراهم تمتزج الرهائم مع الجلد وتمتاز بأنها مبردة وملطفة فيما تتيح للجلد التنفس والتعرق بشكل طبيعي. لكنها يمكن أن تتلف بسرعة كبيرة ويفضل حفظها في مرطبات دافئة كتيمة للهواء في الثلاجة.

الكمية القياسية

30 غ من العشبة المجففة أو 75 غ من العشبة الغضة
و 150 غ من الشمع المستحلب و 70 غ من الغليسيرين
و 80 مل من الماء

الاستخدام القياسي

يفرك القليل على المنطقة المصابة 3-2 مرات يومياً

الحفظ

يحفظ في مرطبات زجاجية داكنة معقمة وكتيمة للهواء
في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أشهر

يمكن إضافة مقادير صغيرة من مكونات إضافية مثل
الصبغات والمساحيق والزيوت العطرية إلى الرهيم قبل
وضعه في المرطبات أو بعده. كما أن إضافة 1 مل من
البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) إلى 100 مل
من الرهيم يضاف نمو العفن ويطيل عمر حفظه. وكذا
إضافة 5 مل من بورات الصوديوم المائية. وتستخدم
وصفات أخرى لصنع الرهيم النقايع أو الصبغات أو
النقايع الزيتية

1 يذاب الشمع المستحلب في
وعاء زجاجي فوق قدر من
الماء المغلي، أو في قدر مزدوج
القاع يضاه

الغليسيرين والماء
ويعضه أثناء
استحريك
ويُغلى المزيج
نقطة بدرجة
ساعات



2 يُصلى المزيج في مكبس أو كيس قماشي، يهزك
ببطء وباستمرار إلى أن يبرد ويجمد.

3 يوضع الرهيم الجامد بسكين أو ملقح صغير في
مرطبات زجاجية داكنة تغلق بإحكام وتوسم.
تحفظ في الثلاجة بأسرع ما يمكن.

الرفادات والدهونات

الدهونات مستحضرات عشبية تستند إلى الماء، مثل النقايع أو المعليات أو الصبغات المحففة
المستخدمة لغسل الجلد الملتهب أو المتهيج والرفادات أقمشة مبقوعة في دهون ومثبتة فوق
الجلد إن الرفادات والدهونات طريقتان بسيطتان لاستخدام الأعشاب خارجياً ويمكن أن تكونا
فعاليتين جداً في تفريغ التورم والآلم والتكدم وتلطيف الالتهاب والصداع وتبريد الحمى

الكمية القياسية للدهون

500 مل من النقيع أو المغلي، أو 25 مل من الصبغة في
500 مل من الماء

الاستخدام القياسي للدهون

يستخدم كما هو مضروب تنحصر رفاة حديثة أو دهون
عندما يبرد (إن كان سائداً) أو عندما يحف
(إن كان بارداً).

الحفظ

يحفظ الدهون في قناني معقمة ذات أغشية في الثلاجة
لمدة يومين

وضع الرفادة

بعد وقوع حادث أو جرح أثناء الرياضة، يمكن في
الغالب خفض التكدم والتورم أو الحؤول دونه إذا
وضعت رفاة ساخنة على عجل، شريطة ألا يكون
الجلد مفتوحاً. وتفيد الرفادات الباردة بوجه خاص في
تلطيف الالتهاب وتبريد الحمى وتخفيف الصداع.
ويجب تكرار نقع الرفادات الساخنة والباردة باستمرار
 وإعادة وضعها للحصول على أقصى فائدة.

وضع الدهون

يُصنع نقيع أو مغلي (انظر ص 290) ويُصفى جيداً.
ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف الصبغة في الماء تنقع
قطعة قماش نظيفة في الدهون وتُغصّر جيداً ثم تغسل
المنطقة المصابة بقطعة القماش (بدلاً من وضعها على
الجلد كما تفعل في الرفادة).



2 نضع الرفاة على المنطقة المصابة للألم
والتورم تحت لرفده معشاة من نيبور
ودوس مشد وتترك نحو 2 ساعة بعد وضعها
حسب الحاجة.



1 تعسل اليدين جيداً وتنقع قطعة قماش ناعمة في
الدهون. يُغصّر فائض السائل قبل الوضع، يفرك
معص الزيت على المنطقة المصابة للحؤول دور
الالتصاق

مستحضرات أخرى

تناسب مستحضرات الأعشاب المختلفة عللاً مختلفة، وتوفر معظم المستحضرات التالية تفريجاً موضعياً. النشوق البخاري يساعد في تصفية شكاوى تنفسية متنوعة، وسوائل الفرغرة وغسولات الفم تلطف التهابات الحلق وقروح الفم، ويمكن أن تخفف زيوت التدليك العضلات المؤلمة، وتفرج غسولات الجلد حالات الجلد الملتهب.

النشوقات البخارية

النشوقات البخارية طريقة فعالة في تصفية الأنفلة وتفرج التهاب الجيب وحمى الكلا والربو القصبي فاجتماع البخار والمكونات المطهرة يفتح مجاري الهواء عبر الجهاز التنفسي.

لصنع النشوق يسكب 1 لتر من الماء المغلي حديثاً في وعاء كبير. تضاف 5-10 قطرات من الزيت العطري وتحرك جيداً. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من 25 غ من العشب و 1 لتر من الماء المغلي، وتخميره لمدة 15 دقيقة ثم سكه في وعاء. يُغطى الرأس والوعاء بمنشفة وتغلق العينين ويستنشق البخار نحو 10 دقائق، أو إلى أن يبرد المستحضر. وينصح بعد اشتقاق البخار البقاء في غرفة داخلة لمدة 15 دقيقة للسماح بفتح مجاري الهواء وتصفية الأنفلة.

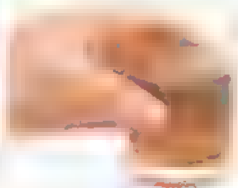
تفريج النشوقات التي تستخدم الزيت العطري كثيراً من الشكاوى التنفسية

سوائل الفرغرة وغسولات الفم

تحتوي سوائل الفرغرة وغسولات الفم عادة على أعشاب قابضة تشد الأغشية المخاطية للفم والحلق.

ويمكن جعل الأعشاب القابضة، مثل الراتانيا (*Krameria triandra*، ص 223) والعر (*Commiphora molmol*، ص 84) أكثر استساغة وأكثر فعالية لالتهاب الحلق بإضافة قليل من السوس المعزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) أو رشه من الفليفلة الدعليه (*Capsicum frutescens*، ص 70) إلى المستحضر. ولأن سوائل الفرغرة وغسولات الفم تصنع من البقاع أو المغليات أو الصبغات المخففة، يمكن ابتلاعها عامة للاستخدام الداخلي. احرص على عدم تجاوز الجرعة الداخلية اليومية من العشب. **لصنعها** يصنع نقيع (انظر ص 90)، لكن يترك نحو 15-20 دقيقة لكي تزيد خاصيته القابضة. يصفى ثم

البقاع المصنوعة من الأعشاب المطهرة تصنع كسوائل الفرغرة وغسولات فم من أجل التهابات الحلق وقروح الفم



يتفرغ به أو يغسل الفم بكوب ملآن ويمكن بدلاً من ذلك استخدام مغلي (ص 290) أو تخفيف 5 مل من الصبغة في 100 مل من الماء الساخن واستعمالها بالطريقة نفسها. يكرر قدر الحاجة ما لم يكن ذلك محدداً

الفرازج والتحاميل

الفرازج والتحاميل حبيبات شمعية تحتوي على زيت عطري أو مسحوق ناعم. وهي تستخدم عندما يرجح تفكك الدواء القوي أثناء الهضم قبل وصوله إلى الموقع المقصود. تُقحم الفرازج في المهبل والتحاميل في الشرج وتذوب عند درجة حرارة الجسم. تُمتص العشب بسرعة في مجرى الدم وتوفر تفريجاً سريعاً ومن الأفضل شراء تحاميل جاهزة

لصنع الفرازج يستخدم قالب فرازج أو يصنع 24 قالباً من ورق الألمنيوم المشكل حول كشتبان يُمزج 10 غ من الصابون الطري و 50 مل من الغليسرين و 90 مل من الكحول المميثلة وتسكب في القوالب. تترك لبضع دقائق لكي تكسو القوالب ثم يذلل الفائض وتترك لتجمد. يذاب 20 غ من زبدة الكاكاو، ترفع عن النار وتضاف 30 قطرة من الزيت العطري أو 5 غ من المسحوق. يسكب المزيج في القوالب ويترك 3 ساعات ليجمد قبل رفع الفرازج. تحفظ في مكان بارد في وعاء مبطن بورق زبدة لمدة تصل إلى 3 أشهر

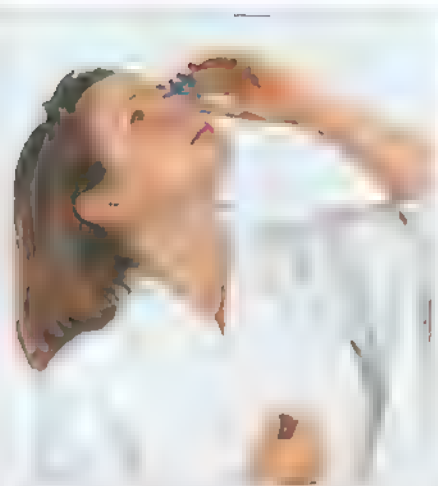
الزيوت العطرية

يمكن استخدام الزيوت العطرية في التدليك لتلطيف الأوجاع والآلام الثانوية. ويجب أن تُخفف زيت حامس قبل استخدامها لأنها يمكن أن تهيج الجلد. تتدهور الزيوت العطرية بسرعة بعد التخفيف، لذا يفضل مزج مقادير صغيرة عند الحاجة للتدليك تمزج 5-10 قطرات من الزيت العطري مع 1 ملعقة كبيرة من الزيت الحامل، مثل زيت اللوز ويدرلك الجلد بلطف

حارق الزيت تستخدم 5-10 قطرات من زيت عطري صرف ممزوجة بالماء، وتحرق لمدة 30 دقيقة



تستخدم الزيوت العطرية في الحمامات ومحارق الزيت وفي التدليل لتفريج التوتر والكرب



يوضع حمام العين على العين المصابة ويُمال الرأس إلى الوراء

الحمامات وغسولات الجلد

يمكن أن تفرج الحمامات العشبية وغسولات الجلد كثيراً من الحالات، بما في ذلك الأطراف المؤلمة والحبوب المحتقنة. وتُصنع من الزيوت العطرية المخففة أو النقايع. وتلطف حمامات العين العيون المتقرحة أو الملتهبة أو المهيجة.

لصنع حمام عشبي يضاف 500 مل من النقيع المصفى (انظر ص 290) أو 5-10 قطرات من الزيت العطري إلى حمام متدفق

لصنع غسول جلدي يصنع نقيع ويصفى وتغسل به المنطقة المصابة

لصنع حمام للعين تُصنع كمية صغيرة من النقيع أو يستخدم كيس شاي عشبي. يصفى السائل بعناية في وعاء معقم لحمام العين. ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 2-3 قطرات من صبغة إلى وعاء حمام للعين مملوء بماء مغلي للتو. يترك ليبرد ويوضع الوعاء فوق العين بإحكام. يُمال الرأس إلى الوراء وتغسل العين بطرفها باستمرار. تكرر العملية 3 مرات في اليوم

تنبيهات عامة: يجب أن تكون حمامات العين ضعيفة جداً لكي لا تلسع العين. استخدم دائماً ماء مغلياً مرزاً في وعاء معقم لا تُمسك العين لفترة تزيد على 2-3 أسابيع كل مرة. عند غسل العينين باستمرار تُضاف رشة ملح إلى كل حمام للعين للحد من بعض الأضرار والمخاطر من العينين.

التعطين البارد

تُلف الحرارة المكونات الفعالة لبعض الأعشاب، لذا يكون التعطين البارد أكثر ملاءمة من المغلي. **لصنعها** يسكب 500 مل من الماء البارد فوق 25 غ من العشب وتترك ليلة كاملة. ثم تصفى وتستخدم مثل استخدام المغلي

العصائر

يمكن أخذ العصير المستخلص من كثير من الأعشاب داخلياً أو وضعه خارجياً.

لصنعها ينزع اللب باستخدام عصارة ميكانيكية، أو خلاط كهربائي إن لم تكن متوفرة. يُعصر اللب من خلال كيس قماشى لجمع العصير. وتحتاج بعض الأعشاب إلى طهي قبل استخلاص عصيرها.

النباتات التي تحول دون المرض

ليس من الضروري استخدام الأعشاب الطبية عندما تغفل الصحة فحسب. فكثير من الأعشاب تعمل «كمقويات ربيعية» منظفة وأطعمة مغذية، رغم استخدامها أساساً لعلاج الأمراض. ويمكن تناولها عندما تكون لانقاً ومعاغى، وبهذه الطريقة تحافظ على الصحة وتحول دون المرض.

أعشاب للصحة

كانت معظم ماثورات طب الأعشاب تهدف إلى الحفاظ على الصحة بدلاً من علاج المرض. وخلافاً لما هو حاصل اليوم، كانت الناحية الروحية للمرض تُعتبر في الماضي مهمة بقدر أهمية الناحية الجسدية. غير أن الأدوية العشبية تساعد فقط في الحفاظ على الصحة كجزء من نمط حياة يقوم على نظام غذائي متوازن وتمارين ملائم ونظرة إيجابية مسترحية للحياة وكروبها اليومية. الأدوية العشبية تساعد في الغالب في الحفاظ على الصحة عند التقدم في العمر. فالأعشاب المقوية مثل الجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116) تحسن قدرة الجسم على مواجهة الكرب العقلي والإجهاد الجسدي، في حين يبدو أن الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) يبطل عملية الهرم وبهذه الطريقة، تساعد كثير من النباتات في هذا الكتاب (انظر ص 54-281) في دعم الجسم والعقل في التكيف مع متطلبات الحياة غير المتوقعة

الأعشاب المورقة الخضراء التي تنمو باكراً بعد أشهر



القرص مقو ربيعي ممتاز، بل هو أغنى من السبانخ في الحديد. يمكن طهي أوراقه كخضرة وإضافتها إلى الحساء

الشتاء مثل القرص (*Urtica dioica*، ص 145) كانت «مقويات ربيعية» ماثورة. ومثل هذه الأعشاب مغذية وتساعد أيضاً في تخليص الجسم من الفضلات. اليوم، تتوفر بعض الأعشاب على مدار السنة وتوفر مصدراً دائماً للمغذيات الحيوية وتساعد في تكوين جزء هام من النظام الغذائي المتوازن

الفيتامينات والمعادن

تحتوي معظم النباتات على مقادير يسيرة من الفيتامينات والمعادن، وكثير منها يتمتع بخصائص دوائية خاصة أيضاً. بعض النباتات يحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى بحيث تعتبر «متممات غذائية طبيعية». وقرّة العين (*Nasturtium officinale*، ص 237) مثال على ذلك. فهي تحتوي على الفيتامينات A و B1 و B2 و C و E، فضلاً عن اليود والحديد والفسفات. وتحتوي أيضاً على مكونات صادة (مضادة حيوية) تجعلها مفيدة جداً. ونورد فيما يلي أعشاباً أخرى غنية في الفيتامينات والمعادن

الفيتامينات

طليعة الفيتامين A (كاروتين) وفيتامين A
الجزر (*Daucus carota*، ص 198)، والحماض المفتول (*Rumex crispus*، ص 126) والشمس (*Prunus armenica*، ص 254)
الفيتامينات B1 و B2 العرّقد الصيني (*Lycium chinense*، ص 109)
الفيتامين B6 فول الصويا (*Glycine max*، ص 215) والبطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269)
الفيتامين B12 حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60)
الفيتامين C البقدونس (*Petroselinum crispum*، ص 244) والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)
الفيتامين E زيوت البذور لاسيما الجوز الأرمد (*Juglans cinerea*، ص 222)
الفيتامين K الفصصة (*Medicago sativa*، ص 232)

المعادن

الكالسيوم بذور السمسم (*Sesamum indicum*، ص 268) والكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) والورد المري (*Rosa canina*، ص 261)
النحاس الكاكو (*Theobroma cacao*، ص 274)
الجرمانيوم الثوم (*Allium sativum*، ص 56)
اليود الأعشاب البحرية بما في ذلك الفوقس الحويصلي (*Fucus vesiculosus*، ص 211)
الحديد كل النباتات الخضراء مثل البقدونس (*Petroselinum crispum*، ص 244) والكرنب (*Brassica oleracea*، ص 178) والقرص (*Urtica dioica*، ص 145).
المغنيز فول الصويا (*Glycine max*، ص 215)
الفسفور قرّة العين (*Nasturtium officinale*، ص 237) وبذور الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61)
البوتاسيوم الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140) وشعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)



قرّة العين منعم ميسامير ومعدني قائم بنفسه طعمه «الاسع» ما يشير إلى قدراته الصادة (المضادة الحيوية)

السيلينيوم الثوم (*Allium sativum*، ص 56)
السيليك ذنب الخيل (*Equisetum arvense*، ص 202) والقرص (*Urtica dioica*، ص 145)
الزنك بذور القرع الرومي (*Cucurbita pepo*، ص 194) وحشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277)

النكهة واللون في الطهي

إن معظم النباتات التي تضيف نكهة على مذاق الطعام ومظهره تتمتع بقيمة دوائية مثال ذلك، إكليل الجب (*Rosmarinus officinalis*، ص 125)، وهو ملازم عطري ماثور للحم الأحمر في الطهي الأوروبي، يساعد الهضم بشكل فعال. والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، المستخدم بكثرة في الطهي في العالم أجمع، لديه مفعول مطهر قوي ما يجعله من الناحية الطبية دواء فعالاً للزكام وعداوي المعدة. كما يساعد في خفض حوادث التسمم بالطعام.



الليمون الحامض الحاد المذاق يقي من الزكام والعداوي.

لا يوجد في الصين فرق ذو مغزى بين ما هو «طعام» وما هو «دواء». «العداء الطبي» هو ما يعيدل صحياً والأعشاب المعوية القوية المفعول، مثل حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) وثمر الجبقة (*Ginkgo biloba*، ص 98) والجنسغ الأميركي (*Panax quinquefolium*، ص 241) مكونات منكهة تستخدم بانتظام في الوصفات الصينية. وفي كل أنحاء جنوبي آسيا وإفريقيا، تضيف الأعشاب والتوابل الحارة على الطعام لوناً وجدةً بقيمة غذائية. فأعشاب الكركم الصبغاني (*Curcuma longa*، ص 88) والهال (*Elettaria cardamomum*، ص 91) والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)، وكلها تستخدم في الطهي. بقي من الانزعاج والعداوي المعوية

أدوية لعل شائعة

إن المعرفة العشبية آخذة بالنمو مع تزايد الأشخاص الذين يختارون الأعشاب كبديل للأدوية الصيدلانية. والأدوية التالية هي علاجات مأمونة وفعالة لعدد من الالتهابات الشائعة، لكن ينبغي التعامل معها باحترام على غرار الأدوية كافة. والاقتراحات الواردة هنا بسيطة وسهلة بمعظمها. إن لم تكن واثقاً مما تفعل لكن اطلب استشارة اختصاصي. وللحصول على تعليمات حول صنع المستحضرات العشبية، انظر ص 289-296.

معلومات أساسية

اقرأ ما يلي قبل أن تستخدم الأدوية

الجرعة

■ كل الجرعة المعطاة هي للبالغين، باستثناء قسم الرضع والأطفال، ص 318

■ لا تتجاوز الجرعة المذكورة البنية، فمضاعفاتها لن تضاعف لفعاليتها

■ قبل أخذ الدواء راجع التنبيهات الواردة في مدخل العشبة (انظر ص 54-281)

■ لا تأخذ أكثر من دواءين داخليين في الوقت نفسه أو أكثر من دواء داخلي ودواء خارجي للعلّة نفسها، ما لم يذكر ذلك. الأدوية البديلة باستخدام أعشاب مختلفة يفصل بينها رمز ورقة نبات. وعندما تُعطى أشكال مختلفة من الدواء (أي صبغة أو نقيع)، يكون الأول هو الأفضل

مدة أخذ الدواء

تؤخذ الأدوية إلى أن تزول الأعراض. إن لم يطرأ تحسن خلال 2-3 أسابيع أو إذا تفاقمّت الحالة أو عند الشك، استشر طبيباً متخصصاً

استشارة اختصاصي

■ يشار عليك متى تراجع اختصاصياً. استشر الاختصاصي عند تناول الدواء لمدة تزيد على 3 أسابيع

الرضع والأطفال

■ لا تعطي الرضع دون 6 أشهر أي دواء عشبي (أو غيره) داخلي دون استشارة اختصاصي.

■ الرضع والأطفال، ص 318 يعطي جرعة الأطفال. ويمكن استخدام الأدوية الواردة في أمكنة أخرى

للأطفال دون 12. خفف الجرعة كما يلي

■ 6-12 شهراً - 1/10 جرعة البالغين،

■ 1-6 سنوات - 1/3 جرعة البالغين

■ 7-12 سنة - 1/2 جرعة البالغين

المستون

قد يتطلب المستون جرعة أدنى من الجرعة الكاملة للبالغين بسبب بطء الاستقلاب. على من تجاوزوا السبعين أخذ 3/4 جرعة البالغين.

الحمل

■ تجنّب الأدوية كافة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، سواء كانت عشبية أم غير ذلك إلا إذا كان لا بد منها

■ تجنّب الصبغات الكحولية أثناء الحمل

■ الأعشاب أثناء الحمل (انظر ص 317) مأمونة

الاستعمال. وكثير من الأدوية الواردة في غير هذا القسم مأمونة أيضاً، لكن يجب التدقيق دائماً في التنبيهات في مدخل العشبة (انظر ص 54-281).

■ الأعشاب الواجب تجنّبها في هذا القسم: شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*)، ص 271، الأتري

العنقودية (*Cimicifuga racemosa*)، ص 78، البارسمة البتولية (*Barosma betulina*)، ص 67، حشيشة الملك

الصينية (*Angelica sinensis*)، ص 60، الرواند الكفي (*Rheum palmatum*)، ص 124، الفويسة الحمراء

(*Salvia multiorrhiza*)، ص 129، مخلب الشيطان

(*Harpagophytum procumbens*)، ص 101، الراسن

الطبي (*Inula helenium*)، ص 105، شجرة مريم

(*Tanacetum parthenium*)، ص 139، الجنسنج

(*Panax ginseng*)، ص 116، العرعر الشائع

(*Juniperus communis*)، ص 223، السوس المخزني

(*Glycyrrhiza glabra*)، ص 99، فراسيون القلب

(*Leonurus cardiaca*)، ص 225، المرّ

(*Mentha pulegium*)، ص 84، النعنع البرّي

(*Zanthoxylum*)، ص 223، الديش الشائك

(*americanum*)، ص 233، السنّا المكّي

(*Cassia senna*)، ص 72، كيس الراعي

(*Capsella bursa-pastoris*)، ص 181، ريحي الحمام

(*Verbena officinalis*)، ص 147، الفاوانيا البيضاء

(*Paeonia lactiflora*)، ص 115، الإنيام البرّي

(*Dioscorea villosa*)، ص 89، الأفسنتين

(*Artemisia absinthium*)، ص 63، الأحلية رات الألف

ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54، الحماض

المفتول (*Rumex crispus*)، ص 126

■ تجنّب الجرعات الدوائية من حشيشة الملك

(*Angelica archangelica*)، ص 160، اليانسون

(*Pimpinella anisum*)، ص 296-247، الفليفلة الدغلية

(*Capsicum frutescens*)، ص 70، الكرفس

(*Apium*)، ص 61، المريمية

(*Salvia officinalis*)، ص 130، وترد التنبيهات حيث يكون ذلك ملائماً.

أدوية تعطي بوصفات

بعض الأدوية تتفاعل مع الأدوية الصيدلانية. إن كنت

تأخذ دواء موصوفاً، استشر ممارساً اختصاصياً قبل

أخذ عشبة ولا توقف أي دواء دون موافقة

المستحضرات العشبية

■ كل المقادير للأعشاب المجففة ما لم يذكر خلاف ذلك

■ عندما يستخدم أكثر من جزء واحد من البنية، تذكر التعليمات الجزء المستخدم. لا تستخدم إلا ذلك الجزء. لا

تستخدم البذور المبيعة للأغراض الزراعية

■ تعدّ المستحضرات بمقادير قياسية من العشبة المجففة كما يلي، ما لم يذكر خلاف ذلك

■ النقايع تستخدم ملعقة صغيرة من العشبة مع كوب ماء، أو يصنع ما يكفي 3-4 جرعات باستخدام 20 غ من

العشبة و 500 مل من الماء. يستخدم وعاء مغلي للاحتفاظ بالزيوت الطيارة القيمة لإعدادها، انظر ص 296

■ المغليّات يستخدم 20 غ من العشبة مع 750 مل من الماء. لإعدادها، انظر ص 290

■ الشّوقاات يضاف 5-10 قطرات من الزيت العطري إلى 1 لتر من الماء المغليّ أو يستخدم نقيع. لإعدادها، انظر ص 296

■ الدهونات يستخدم 500 مل من نقيع أو مغلي أو 25 مل من صبغة مخففة في 500 مل من الماء. لإعدادها، انظر ص 295

■ الأقراص والبرشامات تتوفّر كثير من الأعشاب في كلا الشكلين دون وصفة طبية. تؤخذ وفقاً للتعليمات

الواردة على العلبة. لصنع الكبسولات، استخدم 250 مغ من العشبة المسحوقة لكل كبسولة (انظر ص 291)

■ الصبغات تصنع بمعيار واحد من العشبة إلى 5 معابير من الكحول. لإعدادها، انظر ص 291. وتتوفّر بعض

الصبغات جاهزة. تؤخذ الصبغات مع الماء البارد ما لم يذكر خلاف ذلك. أحياناً، يُعطى عدد القطرات الموصى

بها بمناوبة مدى، مثل 20-40 قطرة. في هذه الحالات، يبدأ بالمقدار الأدنى ثم يزداد بمقدار 5-10 قطرات لكل

جرعة حسب المطلوب



النقايع تشكل أدوية فعالة، بعضها مشروبات مرخّية أو منعشة

نقيع الشمار والقرنجان

يفرج عسر الهضم

تضاف 5-10 قطرات من الزيت الطيار إلى الماء المتدفق
ولاستخدام الزيوت العطرية في التدليك، انظر ص 296

معلومات أخرى

للحصول على معلومات عن مستحضرات أخرى
والوزن والقياس والمعدّات، انظر ص
296-290

القياسات

من = 2.0 ملعقة صغيرة
5 مل = ملعقة صغيرة
20 مل = ملعقة طعام (كبيرة)
70 مل = قديم صغير
150 مل = قديم كبير

أدوية من دون وصف طبية

إن أعداد المتاجر وشركات الطلبات البريدية التي تباع
مستحضرات جاهزة أخذ في التنامي ومن الملائم عادة
شراء الأقراص والزيوت العطرية والفرازج والدهونات
وربما الصبغات، وصنع البقائع والمغليّات والشرابات
بنفسك ويجب شراء لزيقات ست الحسن لا صنعها
قبل شراء دواء عشبي، احرص دائماً على قراءة لائحة
المحتويات على عبّتها (وفي بعض البلدان، تحمل بعض
لادوية العنسية رقم احازة المنتج) اتبع التعليمات
الواردة ولا تتجاوز الجرعة المقترحة وبعد شراء
المستحضرات أو الأعشاب المجففة اعتمد مورداً
مشهوراً أو اسم صنف مشهور فكثير من ابروت
العطرية المنتجة تجارياً تستخدم مكونات مصغرة
لها قيمة دوائية. انظر أيضاً «شراء الأعشاب المجففة»،
ص 288.

عنوان ذاتي

يقدم هذا القسم النص
نشر بعد الحدة

والنظام الغذائي والتمارين.

وهذه المقترحات لا تقدّم عموماً حلاً سريعاً ويجب
اتباعها فترة طويلة لكي تكون فعالة ويجب ان تستخدم
إلى جانب الدواء العشبي الموصى به. فبعضنا حصول
جسمك على الغذاء الصحيح وبلوغه اللياقة الصحية،
تحمي نفسك من كثير من العلل، مثل العداوي
والمشكلات الدوائية، فضلاً عن زيادة فرص الشفاء
سرعة وفعالية نجد لأعشاب العنية بالعديد من
والمعادن مدرجة في ص 297.

الزيوت العطرية

لا توجد الزيوت العطرية داخلياً ما لم يُشر بذلك ممارس
مختص. وللاستخدام الخارجي، تخفف الزيوت
العطرية بزيوت حامل، مثل زيت عباد الشمس أو زيت
اللوز، بنسبة معيار من الزيت العطري إلى 20 معياراً من
الزيت الحامل، أي 5 قطرات من الزيت العطري إلى
ملعقة صغيرة (5 مل) من الزيت الحامل وللحمام.

فهرس الأمراض

انظر الصفحات المذكورة لعلاج الأمراض التالية

إثارة 318	التهاب القصبات 318	حرق 303، 42	ضعف الذاكرة والتركيز عند 319	الكرب عند الشيفوخة 318
إحساس 316	التهاب اللوزتين 311	حلا نطاني 304	المسئ 319	الكسور 312
أدوية العمر المتقدم 319	التهاب المثانة 314	خضاق 304	ضعف الهضم 306	الدغات والساعات 303
أرجحية 301-300	إلتهاب المفاصل 313	خضل 317	ضعف الهضم عند الشيفوخة 319	اللسعات والثورمات 303
أرق 313، 309	التهاب الملتحمة 310	خوضفة 307	ضغط الدم المرتفع 301	مشاكل الإخصاب 316
أرق عند الأطفال 318	آلم الأذن 312	خضى 313	ضغط الدم المرتفع عند الشيفوخة 319	مشاكل الأعصاب والكرب 300-308
إرماق عصبي 309، 308	آلم الأذن عند الأطفال 318	خضى الكلا 306	ضيق النفس 301	مشاكل الإياس 316
استقلاب و ضعف كبدى 319	آلم الأسنان 308	خضى الرأس 318	طبخ الجلد 303، 318	المشاكل التناسلية والحبيضية 316
إسهال 307	آلم الأعصاب 308	خضى الرأس 318	طبخ الجلد عند الأطفال 318	315-
اضطرابات هضمية 306-307	آلم العيى 315	خضى الرأس 318	طبخ الحفاض 318	مشاكل الجلد 303-305
أطفال 318	آلم الرأس 308	خضى الرأس 318	طبخ القراص 303	مشاكل الجيوب 300، 309، 312
اكتئاب 308	آلم الظهر 313	خضى الرأس 318	عجز جنسى (عجانة) 316	مشاكل العيى 301، 315
إكزيمة 300	آلم العضل والمعى 312	خضى الرأس 318	عذ 305	مشاكل الدوران 301-302
التهاب الأنف الأرجي 308	آلم المعدة 305	خضى الرأس 318	العداوي البولية 214	مشاكل الدوران عند الشيفوخة 319
التهاب الحلق 311	آلم المصل وتيبس 313	خضى الرأس 318	عداوي الجلد الفطرية 304	مشاكل السيل التنفسي 310-312
	إمساك 307	خضى الرأس 318	العداوي عند الشيفوخة 319	المشاكل العضلية الهيكلية 312، 313
	إحساس البول 315	خضى الرأس 318	العداوي الفطرية والبولية 314	مشاكل العين 310
	إحساس السوائل أثناء الحمل 317	خضى الرأس 318	العداوي الهضمية 305	مشاكل اللثة 306
	إملاوزا 311	خضى الرأس 318	عرق النساء 313	مشاكل النوم، انظر الأرق
	أميما (فقر الدم) 301	خضى الرأس 318	عسر الهضم 307	مشاكل الهضم عند الأطفال 318
	إيلام الثدي 315	خضى الرأس 318	العضات 303	المشاكل الهضمية الناتجة عن الكرب 308
	البواسير 302	خضى الرأس 318	عقبولة الشفة 304	
	تصلب الشرايين 301	خضى الرأس 318	علامات تمدد البطن أثناء الحمل 317	معص (مشح العصا) 312
	تقرح الحلمات والصدر 315	خضى الرأس 318	الغثيان 306	معص 318
	تقرح القدم 306	خضى الرأس 318	غثيان الصباح أثناء الحمل 317	نزف الأنف، انظر الرعاف
	توتر 308، 309	خضى الرأس 318	فرط النشاط 308	النزلة 300، 312
	توتر العضل 308	خضى الرأس 318	فقد الشهية 306	التزيف العيى الشديد 301، 315
	تور قبل الحى 315	خضى الرأس 318	فقد الشهية والغثيان 306	التفحة 306
	تأليل 304	خضى الرأس 318	فقر الدم 301	النقاعة 308
	جدرى الماء 304	خضى الرأس 318	قرحة هضمية 313	النقاعة عند الشيفوخة 319
	جروح 304	خضى الرأس 318	القلق 308	التقرص 313
	جلوف 304	خضى الرأس 318	القياء 306	نويات الدعر 302، 308
	حب الشباب 305	خضى الرأس 318	الكدمات 304	الوئي (فكش) 312
	حرق الشمس 303	خضى الرأس 318	الكرب 302، 308	الولاء 317
	حرقه الفؤاد أثناء الحمل 317	خضى الرأس 318		

المستحضرات التي تُترك على
الصدر تفرح الشكاوى التنفسية



القراص
(*Urtica dioica*)

الفعل الأرجية. انظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

التهاب الأنف الأرجي، بما في ذلك حمى الكلأ

نهضت لادع الا، حتى مصطلح شمس ر. و. ا. الحق - حبه
 على مهبجيات مثل التوثق و لحد و الطبع و هو يحدث
 الشهاب لائق ذكره على سائر اعمام في حذر - حتى انكلا
 منجم عن عشت و عذر طبع موسمي و يتمم لآخر ص
 امعاص و سرقه عترة و حقداد جنت و عتير مهبجيات
 دامعدي بل و حتى رير شمسها - ير ابرو بعيد علاج
 انه في في نقره انجالات معتدل كن عند انوار - لحداه
 دحدر ستمارده ممارس انحصاصي يستطع و صف
 عشتاب من اشترى اصغر و ر. و. ا. الحق - ص 1
 بعد بصا امعريه و مشكالات بحقوق و ام لادع - ص 2

النظام الغذائي

فلزم من سائر دلالته نسخة صحاحه او بعضها مثل
مصحف الحبيب والنبي والمكر والبقى والنبي والبقى
البقى والبقى

الإكرامة

تعتبر هذه منبهات غير سببت التهاب، فبشرها ونشور
صغيره، ثم - الإبريقه يصب على غير - فبشر - حي
مجدده يمتلئ بصل - و ث - أ - ينحى عن تصال منظر
يصبغ ما - قد يظهر سبب غير معروف - فبشر - استند
مفاد - حصاصي - يصبغ علاج الإبريقه - فبشر -
أما العلاج عند تشيوع على الأذن يمكن - بحث ففاد
يمكن استخدام د - أ - ففاد - ففاد - ففاد - ففاد -
الفر - ففاد - ففاد - ففاد - ففاد - ففاد - ففاد -
د شر منظر - ففاد على ماء الحمام انظر إلى الصبغ

عون ذاتی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَثَلُ الْغَافِلِينَ

تذکرہ نگار یہ مہر پھر احسن علی بھٹا و دیگر قلمی نسلوں
مبارک و شریفانہ

تتطوّر الأرحيَّاتُ في الغالب عندما يتفاعل النظام المناعيُّ في الجسم بشكلٍ مفرطٍ مع مهتَبٍ خارجيٍّ. مثل غبار الطلعِ ولسعة حشرةٍ وبعض النباتات أو موادٍ داخليةٍ، مثل الموادِ الكيميائية والأغذية تُطْلِقُ المستأرجاتُ ردَّ فعلٍ عند من لديه حساسيةٌ مبيّنةٌ أو طبيعية. تُعالج الأرحيَّاتُ على المدى الطويل بخفضِ الاتصالِ بالمستأرجات (إن كانت معروفة) والعملِ على خفضِ فرطِ حساسيةِ الجسم. ويمكنُ أن تفرَّجَ الأدويةُ العشبيةُ بعضَ الحالاتِ الأرحيَّةِ، وهي مفيدةٌ في خفضِ التدرّجيِّ لردودِ نظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

أدوية عامة

الاعشاب الغراسى *Urtica dioica*، (145)، اليبلسان
الاسود *Sambucus nigra*، (131)
الدواء يصنع نقيع الغراس يؤخذ 4-3 اكواب يومياً لمدة
ثلاثة اشهر كل مرة. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من
ملعقة صغيرة من كل عشبة وكوبين من الماء وتناوله يومياً
لمدة 3 اشهر كل مرة
العشبية الهربيون كبير الزهر *Scutellaria baicalensis*، (133)
الدواء يصنع مغلي ويؤخذ كوبان يومياً

حمى الكلا

العشبة البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*, ص 131)
 العلاج يُصنع نقيع ويؤخذ 2-3 أكواب يومياً. يؤخذ لبضعة
 شهور قبل موسم حمى الكلا وفي أثنائه

التهاب الأنف الأرجي مع النزلة

الأعشاب المرقون (*Euphrasia* spp. ص 208)، لسان الحمل

أدوية عامة

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*, ص 112)، حشيشة
القرار (*Stellaria media*, ص 270).

الدواء 1 يُسحق دهن المنع ينقع ملحقة صغيرة من العشب مع كوب من الماء. يُترك لمدة 10 دقائق ثم يصفى ويُبرد. يستخدم لفصل الجلد المصاب بالحط 2-3 مرات يومياً.

الدواء 2 يوضع مرهم حشيشة القنّاز أو الزهمير أو العصير الجاف ٩ مرات يومياً

حناں مصباحہ نے فطرد میں ریت لپی کی سی مچھلی صغیرہ میں
اُنی میں مسس صغیرہ جھینڈی نظر رہے

العشبة قصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*, ص 74).

الدواء: ترش المنطقة المصابة بالمسحوق 2-3 مرات يومياً ويمكن بدلاً من ذلك مزج المسحوق مع مقدار كافٍ من الماء لصنع عجينة تُسحق فوق المنطقة المصابة 1-2 مرة يومياً.

الإكزيمة مع جلد ناز

العشبة مشتركة فيرجيبيا (*Hamamelis virginiana*). ص
(100)

الزوايا يوضع دهون أو زهم (كريم) نحو 5 مرات يومياً
(يفصل الدهون). ويمكن بدلاً من ذلك صنع مغلي بمغليتين
صفيرتين من الأوراق وكوب من الماء يترك 15 دقيقة ثم
يصفى ويبرد. يستعمل كغسل لحو 5 مرات يومياً

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*. ص 76)

الدواء يُصنع نقيع باستخدام 50 غ من العشب مع 750 مل من الماء يوضع على النطقة المستحقة مباشرة عندما يبرد، أو يضاف النقيع الساخن إلى حمام دافئ ويفطس فيه 20 دقيقة على الأقل.

العشبة الشوفان (*Avena Sativa*. ص 172).

الدواء: يملأ كيس موسليي (أو ما شابه) يشوفان مطحون ويوضع تحت حنفية ماء ساخن أثناء الحمام يُسترخى في الحمام لمدة 10-5 دقائق.

استشر اختصاصياً على الفور

من اجل

■ **الأرجيات المهددة للحياة**، مثل الربو، استشر
ممارساً اختصاصياً قبل أخذ أي دواء عشبي لهذه

الحالات

■ أي أرجية تظهر علامات التفاقم بعد أخذ الدواء العشبي.

الكبير (*Plantago major*, من 249)، عصا الذهب (*Solidago*
virgaurea, من 269)، الغائشة المثقوبة (*Eupatorium*
perfoliatum, من 206)

الدواء يُصنع نقيع من عشبة واحدة أو مزيج من كل الأعشاب ويشرب 3 أكواب يومياً

ملاحظة: يستخدم هذا الدواء للبرص المائي الفورية على وجه الخصوص



الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp*، ص 90).
 الحطمي الحنزني (*Althaea officinalis*، ص 163). البيلسان
 الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131). الصعتر الشائع
 (*Thymus vulgaris*، ص 142).

الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة من معايير متساوية من كل صبغة 3 مرات يوميا مع ماء دافئ

ملاحظة يُستخدم هذا الدواء للنزلة الكثيفة الصفراء /
الخضراء والاحتقان الجيبي خاصة



الربو المعتدل والأزيز وضيق النَّفَس

يحدث الربو عادة نتيجة رد فعل أرحي تجاه مواد مثل عيار الطلع أو الغبار أو فراء الحيوانات أو أطعمة معينة. لكن يمكن أن يكون أيضاً ذا صلة بعدوى ما، تفرّج الأدوية الواردة الأعراض المباشرة، لكن يفضل استشارة عشاب لمعرفة سبب العلة أو العلاج طويل الأمد يمكن أن تؤخذ كل الأدوية العشبية المقترحة هنا إلى جانب العلاج التقليدي تساعد أعشاب مثل القُرْأص والصعتر والبيلسان الأبيض وحشيشة القنفذ في تفرّيج النَّفَس، في حين أن الزيت العطري للبابونق يخفف الالتهاب.

تنبيهات عامة اطلب مساعدة اختصاصي في الربو لا تتوقف من أحد المشروبات الستيرويدية وغيرها ويجب وقف استخدامها تدريجياً بإشراف اختصاصي

الأزيز وضيق النَّفَس

الأعشاب القُرْأص (*Urtica dioica*، ص 145)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) الدواء يصنع نقيع باستخدام 15 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء ويشرب خلال اليوم



العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) الدواء يصنع نقيع بملعقتين صغيرتين مغرمتين من العشبة وكوب من الماء ويشرب عدة أ، دفاتو في وعاء معطر برفع العماء ويسدشق لحوار ثم يصعد السقيع ويشرب حمار بسجدهم ابريت العطري في استنشاق البخار أو تستنشق قطرات من الزيت غير المحفّ موضوعتين على محرمة العشبة الهريوس كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص 133)

الدواء يُصنع مغلي ويؤخذ كوبان يومياً

صعوبة النَّفَس وضيق الصدر

العشبة الأفلوس اللجي (*Viburnum opulus*، ص 146) الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء نحو 8 مرات يومياً لمدة 3 أيام، ثم تحفّض الجرعة إلى ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً كحد أقصى لمدة 7 أيام

الربو القصبي المعتدل الناتج عن الزكام والعداوي الصدرية.

العشبة جشيشة الفلد (*Echinacea spp.*، ص 90) الدواء تؤخذ الأقراص أو اليرشامات أو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3-2 مرات يومياً

المشكلات الدورانية



مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*)

للحفاظ على صحة جيّدة، يجب أن تغمر خلايا الجسم البالغ عددها 3 آلاف مليار خلية بسائل يُحضّر لها المغذيات الحيوية ويزيل الفضلات الناتجة. وعندما تقوّض هذه العملية بضعف الدوران، قد يستجيب الجسم لها بحالات مثل ضغط الدم العالي الذي يضع عبئاً طويلاً على القلب. يساعد النظام الغذائي متدني الدهون والغني بالألياف والتمرير الهوائي المنتظم في الحفاظ على نشاط القلب وخلق الشرايين من الرواسب الدهنية التي يمكن أن تجعل بطاناتها كميّخة. وتعمل عدة أعشاب على الحفاظ على الدوران الجيّد، وأهمها الثوم (*Allium sativum*، ص 56).

فقر الدم

ثمة عدة أنواع من فقر الدم. فقر الدم بعوز الحديد، ويشأ عن فقد الدم بسبب جرح أو نزيف الحيض، ويمكن أن يجابه بالأعشاب. الأعشاب المرة مثل الجنطيانا تحسّن امتصاص المغذيات ويحتوي القُرْأص على كثير من الحديد. أرفع مقدار ما تتناوله من الأعشاب الأخرى المحتوية على الحديد انظر الفيتامينات والمعادن، ص 297

تنبيه عام استشر اختصاصياً لتحديد نوع فقر الدم الذي لديك قبل العلاج البرئي

أدوية عامّة

الأعشاب الجنطيانا (*Gentiana lutea*، ص 97)، الدمسيسة (*Artemisia absinthium*، ص 63) الدواء تؤخذ 5-2 قطرات من صبغة أي من العشبتين مع الماء قبل أو بعد نصف ساعة



تسمه لا يوجد سبب لئاء الحمر العشبة الكيراتا (*Sweetia chrata*، ص 135) الدواء تؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً قبل الوجبات

فقر الدم الناتج عن نزيف الحيض الشديد.

العشبة القُرْأص (*Urtica dioica*، ص 145) الدواء يصنع نقيع باستخدام 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء ترشف الجرعة بأكملها على فترات متعددة خلال اليوم انظر أيضاً والنزيف الحيضي الشديد. دواء حساء الأشياء الاربعة، ص 315

ارتفاع ضغط الدم وتصلّب الشرايين

يمكن أن تقلد الأعشاب الحالات المعتدلة من ضغط الدم العالي وتصلّب الشرايين. الثوم يرفّق الدم ويخفّض الرواسب الدهنية ويخفّض ضغط الدم والجنطة السوداء والجنكة تساعدان الدوران وتخفّسان ضغط الدم وتحولان دون تصلّب الشرايين، ويصنّ الزنجبيل الدوران، لا سيما إلى الشعيرات الدموية.

تنبيه عام استشر اختصاصياً، وبخاصة إن كنت تأخذ دواء لحالة دورانية

أدوية عامّة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، الجنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، ص 208)

الدواء تؤخذ أي العشبتين على شكل أقراص، أو يؤكل فصّ أو اثنين من الثوم الغض يومياً. ملاحظة: الثوم أكثر فعالية عندما يؤخذ كقراي منتظم لا كدواء.



العشبة الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98)

الدواء تؤخذ أقراص أو 1/2 ملعقة صغيرة من السائل المستخلص مع الماء مرتين يومياً لمدة 3-2 أشهر كل مرة



العشبة الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) الدواء تبشر 1/4 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض لي طعمك كل يوم

الخفقان ونوبات الذعر

يحدث الخفقان عندما ينهض القلب فجأة بسرعة أكبر أو بدون أنظام، ويمكن أن ينتج عن الكرب والقلق والتوتر العصبي لكن يمكن أن ينتج عن مجرد الإفراط في شرب الكافيين (في الشاي والقهوة ومشروبات الكولا). يشير الخفقان في حالات نادرة إلى مشكلة قلبية وهو من أعراض نوبات الذعر الرئيسية التي تتسم بمشاعر القلق والجوف الفجائية الحادة أنهار اليزنفون وجذر الناردين المحزني مرخيان ومهندان للجهاز العصبي. ويساعدان في خفض القلق على وجه الخصوص

تنبيه عام استشر اختصاصياً إذا دام الخفقان عدة دقائق

شدة البرد والشرث

يمكن أن يسبب ضعف الدوران انزعاجاً وشرثاً مؤلماً (تقرُّحات ناشئة عن ضعف تدفق الدم المحلي) لأصابع اليدين والقدمين. وينبيه الدوران وإدخال مزيد من الدماء إلى الطعام عن طريق الأعشاب والتحرين، يتمسّن تدفق الدم إلى اليدين والقدمين. الأعشاب الحريفة الحارة مثل الفلبيلة الدغلية أو الزنجبيل، تثبّه تدفق الدم خلال الشرايين وتساعد في الوقاية من الشرث

التحرين

عالمًا ما يكون التحرين الهوائي مفتاح تحسّن هذه الحالة

تنبيه عام استشر اختصاصياً إذا كانت أصابع اليدين والقدمين، تبرد وتعدر بشكل متكرّر

عروق الدوالي والبواسير

تنتج عروق الدوالي عن ضعف الأوردة أو ارتفاع الضغط عليها يؤدي ذلك إلى انتفاخ جدران الأوردة الرفيعة ويسبّب تمدّد الأوردة وتجمّع الدم وتنتش البواسير عن الإمساك عادة يمكن استخدام كثير من الأعشاب لتفريج هاتين العائلتين. مشتركة فيرجينيا المقطرة قابض ممتاز وللأخيلية ذات الألف ورقة خصائص لائمة وقابضة ومضادة للالتهاب

عون ذاتي

يجب أن يهدف العلاج المنزلي إلى تخفيف الضغط عن الأوردة يجب على المصابين بعروق الدوالي تجنب الألبسة الضيقة عند الحصر أو الساقين. ولتلطيف البواسير، يجب المحافظة على انتظام حركة الأمعاء (انظر الإمساك والإسهال.. ص 307)

تنبيه عام لا تدك الأوردة الدوالي أو تتركها

الخفقان

العشبة الزينفون (*Tiha spp*، ص 275)

الدواء يصنع نقيع من 20 غ من اليزنفون و750 مل من الماء يقسم إلى 4-3 جرعات ويشرب خلال اليوم



العشبة القويسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129)

الدواء يصنع مغلي ويؤخذ 4-3 جرعات خلال اليوم لمدة أسبوع. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ نصف الجرعة اليومية مدة 3-2 أسابيع

تنبيهات لا تؤخذ القويسة الحمراء مع الأدوية المصادة للتجلط أو المصادة للمسبحات أو أثناء الحمل

ضعف الدوران إلى اليدين والقدمين

العشبة المليطة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70)

الدواء تؤخذ القراص الفلبيلة الدغلية في الشتاء خيار تضاف رشّة من مسحوق الفلبيلة الدغلية أو صلصة الفلفل إلى كل وجبة رئيسية
تنبيه لا تؤخذ القراص أثناء الحمل



الأعشاب الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)

الديش الشائك (*Zanthoxylum americanum*، ص 151)

دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الأفلوس الثلجي و750 مل من الماء وتؤخذ 3 جرعات يومياً
دواء 2 تمزج 5 غ من الديش الشائك و10 غ من الأفلوس الثلجي ويصنع مغلي باستخدام 750 مل من الماء تؤخذ 3 جرعات يومياً

تنبيه لا يؤخذ الديش الشائك أثناء الحمل

نوبات الذعر

الأعشاب الزينفون (*Tiha spp*، ص 275)، الناردين المحزني

(*Valeriana officinalis*، ص 146)

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من اليزنفون و1/2 ملعقة صغيرة من الناردين المحزني المسحوق وكوب من الماء يشرب 4 أكواب يومياً



الأعشاب فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*، ص 225).

اليزنفون (*Tiha spp*، ص 275)

الدواء يصنع نقيع فراسيون القلب و يصنع نقيع من 2 ملعقة صغيرة من كل من العشنبر وكوب من الماء يشرب 4 أكواب من أي من الدواءين يومياً
تنبيه لا يؤخذ فراسيون القلب أثناء الحمل

الشرث

الأعشاب الرجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)، الليمون

الحامض (*Citrus lemon*، ص 81)، حشيشة القنفذ

(*Echinacea spp*، ص 90)

دواء (داخلي) تشر 1/4 ملعقة من الرجبيل الغض في طعامك يومياً

دواء (خارجي) يوصع الرجبيل الغض أو عصير الليمون غير المحفّض أو مسعة حشيشة القنفذ الصرّف على الشرث غير المفتوح مرتين يومياً
ملاحظة يساعد العلاج الخارجي في التحوّل دون التنبّط والنزّ. وعندما تلتفت نقطة يمكنك متابعة الوضع لكنه يلزم عند التلاصق

البواسير

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100)، عشبة البواسير (*Ranunculus ficaria*، ص 258).

السنديان المرند (*Quercus robur*، ص 258)، الأديرون

المحزني (*Calendula officinalis*، ص 69)

دواء 1 توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة أو مرهم مشتركة فيرجينيا أو مرهم عشبة البواسير 2-1 مرّة يومياً
دواء 2 تمزج ملعقة صغيرة من مسحوق السنديان المرند مع 2 1/2 ملعقة صغيرة من مرهم الأديرون المحزني ويوضع 2-1 مرّة يومياً

صعوبة طرح البراز والبواسير المؤلمة

العشبة الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)

الدواء يؤخذ غذاء الدردار الأحمر (انظر الحموضة وعسر الهضم، ص 307) أو الأقراص .



العشبة لسان الحمل (*Plantago spp*، ص 120)

الدواء تؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة من البذور المقنوعة في كوب من الماء طوال الليل مرتين يومياً

عروق الدوالي

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100)، الأديرون المحزني (*Calendula officinalis*، ص 69)

الدواء توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة أو مرهم أو مرهم مسند ذو مرحسا على مسحة المنشرة 2 مرّة يومياً، أو يمزج مقداران متساويان من ريمي كلا العشبين ويوضع 2-1 مرّة يومياً

ملاحظة هذا الدواء فعّال بوجه خاص على عروق الدوالي المؤلمة



العشبة الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54)

دواء (خارجي) تُغسل عروق الدوالي في نقيع بارد أو يوضع المرهم 2-1 مرّة يومياً

دواء (داخلي) يصنع نقيع ويترك لمدة 10 دقائق يؤخذ 2-1 كوب يومياً لمدة 10 أسابيع.

تنبيه لا تؤخذ الأخلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل

مشكلات الجلد



الأذريون المخزني
(*Calendula officinalis*)

يُقي الجلد، أكبر أعضاء الجسم، من الحرارة والبرد والعدوى والرضح الناتجة عن العالم الخارجي. ورغم أن الجلد يطرح سطحه باستمرار، فإنه يحتاج إلى تنظيف وتغذية منتظمة لكي يبقى معافى. وتتوقف قدرته على مقاومة الجروح والمعاغة من الضرر إلى حد كبير على صحة الجسم ككل. وفيما تستجيب كثير من مشكلات الجلد الثانوية بسرعة للأدوية الخارجية البسيطة، تحتاج الحالات الجلدية الحادة أو المزمنة إلى علاج داخلي وتتطلب عادة استشارة اختصاصي. انظر أيضاً «الإكزيمة»، ص 300.

الدغات واللسعات والتورّمات الثانوية

المناطق المتهبة والتورّمة من الجلد رد فعل شائع على اللدغات واللسعات ورغم أنها قد تكون مزعجة جداً، فإن معظمها لا يُسبب إلا حكة أو موضعياً التهاباً يَفُف عادةً خلال بضعة ساعات وتساعد كل الأدوية الواردة في تطيف التهيج والتقرّح. وللحصول على تفريع أكثر فعالية، يُستخدم الدواء الخارجي والداخلي معاً. تفرّج الخزامي التهيج فضلاً عن أنها صاندة للحمضات، والألوة ملطّعة وشافية. ويخفف الأذريون المفرمي وحشيشة القلب الالتهاب. وتنبّه حشيشة القنفذ جهاز المناعة، والقراص مضاد للمؤرّجات.

تنبيهات عامة استشر اختصاصياً على الفور إن كنت ميّالاً إلى ردود أفعال أرجية شديدة أو ظهرت علاماتها أو إذا حدثت لسعة في الفم وأخذ الحلق يلتهم. فبعض اللدغات ومعضات الميوانات سامة وقد تتطلب تلقياً وعناية طبية فورية.

الأدوية الخارجية

العشبة الخزامي (*Lavandula officinalis*، ص 107)
الدواء تفرّج الأوراق الغضة أو الصلبة الصوف أو الزيت العطري على اللسعة أو اللدغة وحولها
استخدامات أخرى يصدّد ذلك الحمضات أيضاً
الاعشاب الحبق المعروف (*Ocimum basilicum*، ص 238).
حبق الرّهبان (*Ocimum Sanctum*، ص 114)، المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130) الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)

الدواء يوضع عصير الأوراق المستخرج حديثاً لإحدى الاعشاب

الاعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، الأذريون المفرمي (*Calendula officinalis*، ص 69)، حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)
الدواء يوضع هلام الألوة أو مرهم الأذريون المخزني أو

استشر اختصاصياً على الفور من أجل
■ تغيرات الفم أو الخيل أو التآكل
■ الانتفاخ المفاجيء أو رد الفعل الأرجي
■ الحروق غير الثانوية. بما في ذلك حروق الشمس
■ الحبوب التي لا تتبدّد أو تُبط
■ الجروح والجوف والكدمات واللدغات واللسعات الخطيرة

رهيمية أو دهونة أو صغنة، أو ريت حشيشة القلب لصنع دهن الأذريون المخزني. تنقع ملعقتا طعام معرّتان من الأذريون في كوب من الماء. يصفى النقيع ويبرد ثم يوضع خيار تصاف 5 قطرات من كل من الزيت العطري للخزامي (*Lavandula officinalis*، ص 107) والمانونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) إلى ملعقة صغيرة من المستحضرات أعلاه تنبيه لا يوضع ريت البابونق أثناء الحمل
إرشاد يوضع عصير الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) الصوف إن لم يتوفّر أي شيء آخر

الأدوية الداخلية

العشبة القراص (*Urtica dioica*، ص 145)
الدواء يصنع نقيع ويشرب 3 أكواب يومياً، أو تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً لمدة 3 أيام
العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea spp*، ص 90)
الدواء تؤخذ الأقراص أو المرشامات.

الطفح الجلدي والحروق الثانوية وحروق الشمس

الطفح الجلدي والحروق الثانوية، بما في ذلك حروق الشمس، أكثر إزعاجاً مما هي مضطربة وتشفى عادة دون مساعدة رغم أن العلاج العشبي يمكن أن يسرّع الشفاء.

طفح القراص (الشرى) ينتج عادة عن رد فعل أرجي، لكن يمكن أن تسببه أيضاً الحرارة أو البرد أو أشعة الشمس. يدوم بضعة ساعات فحسب، لكن يعاود الظهور في الغالب للحصول على تفريع فعال، يوضع رهيم (كريم) حشيشة القراص ويؤخذ أحد الأدوية الداخلية

الطفح الجلدي له مسببات عديدة، مثل الأرجية والعدوى والهيوجية واللدغات واللسعات وتغيرات درجة الحرارة. استخدم هذه الأدوية لتخفيف الحكة والتقرّح.

الحروق الصغيرة تستجيب عادة بشكل جيد للدواء العشبي، لكنها قد تكون عميقة ويمكن أن تصاب بالعدوى بسرعة. قبل استخدام دواء ما، تُغسل المنطقة المحروقة بماء بارد نظيف وتُحفظ المنطقة باردة لمدة 3 ساعات مقطعة فماش نظيفة مقلّعة بماء بارد

طفح القراص (الشرى)

الاعشاب القراص (*Urtica dioica*، ص 145)، النفسج ثلاثي الألوان (*Viola tricolor*، ص 280)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)

الدواء (داخلي) يشرب نقيع من 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء بانتظام أثناء اليوم يكرر لمدة أسبوع إذا استمرّت الأعراض، يؤخذ أسبوعاً آخر

الاعشاب الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140)، الصمغ الجبلي (*Rumex crispus*، ص 126)، الأرقطيون (*Arnica montana*، ص 62)

الدواء (داخلي) يصنع مغلي من 5 غ من كل جذر إلى 750 مل من الماء يشرب كوبان يومياً ويكرر أسبوعاً على الأقل تنبيه لا يؤخذ الصمغ الجبلي أثناء الحمل

العشبة حشيشة القراص (*Stellaria media*، ص 270)
الدواء (خارجي) يوضع الرهيم وفق المطلوب

طفح الجلد المتهب

الاعشاب الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، السموطن المخزني (*Symphitum officinale*، ص 136)

الدواء يوضع مرهم الأذريون أو السموطن أو رهيمية أو دهونه على المناطق المصابة 2-4 مرات يومياً لصنع الدهن. يحضّر نقيع ويصفى ويبرد ثم يوضع تنبيه لا يوضع السموطن على الجلد المتقرّح

الجلد الناز

الاعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 10)

الدواء يوضع هلام الألوة أو مشتركة فيرجينيا المقطّرة أو مرهمها على المنطقة المصابة 2-4 مرات يومياً

الحروق الثانوية وحروق الشمس

الاعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، الخزامي (*Lavandula officinalis*، ص 107)

الدواء يوضع هلام الألوة زيت الخزامي العطري الصوف على المنطقة المصابة وفق الحاجة

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)
الدواء تنقع ملعقة طعام معرّمة من العشبة في كوب من الماء. يصفى ويبرد ويوضع كدهن على المنطقة المصابة وفق المطلوب.

الجروح الثانوية والكدمات

الجروح الثانوية والكدمات والحلوف حرة من الحياة اليومية والأدوية الواردة هنا علاجات منزلية ممتدة مشتركة فيرجينيا قابض جيد جداً للحلوف الثانوية والكدمات والتورمات تقي المنطقة المتضررة وتلطّفها. ويمكن استخدام زهرة العطاس لتفريخ التكدّم والألم والتورم. وهي تمزج جيداً مع مشتركة فيرجينيا. ويمكن تنظيف الجروح بهلام الألوّة، وهي، على غرار السمفوطن المخزني، لائمة ممتازة للجروح. ويقيده مرهم السمفوطن في إزالة الندوب القديمة انظر أيضاً، الألوّة والكسور، ص 312

تنبيه عام اطلب الماية الطبية على الفور من أجل الجروح أو الكدمات أو الحلوف الحظيرة أو العميقة، وبخاصة إذا لم يسهف الألم بعد 24 ساعة بشكل ملحوظ

تنظيف الجروح

العشبة الألفية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54)

الدواء يُصنع دهن الألفية ذات الألف ورقة ويترك ليبرد ويستخدم كغسل.



العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يصنع دهن الأذريون بملعقتين صغيرتين معمرتين، من العشبة وكوب من الماء، أو تستخدم الصبغة الصرفة أو المخففة في الماء

ملاحظة صبغة الأذريون تلسع بقوة، لكن لها مفعولاً مطهراً عظيمًا



العشبة الألوّة (*Aloe vera*، ص 57)
الدواء ينظف الجرح بالهلام ويغطي بضمادة مبقوعة بالهلام تغير بشكل متكرر



العشبة مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100).

عقبولة الشفة والحماق والحلأ النطاقي والثآليل

يمكن أن يفيد طب الأعشاب كل هذه العداوي الفيروسية التي تصيب الجلد

عقبولة الشفة يسببها فيروس الحلأ البسيط وتحدث عادة عندما يصاب الجسم بالعدوى أو يتعرض لأشعة الشمس أو الريح تتشكل فطحات دقيقة حول الشفتين والمنخرين بشكل رئيسي

الحلأ النطاقي والحماق ينتجان عن فيروس مماثل يسبب تقرحات في كل أنحاء الجسم الحلأ النطاقي علامة على أن الجهاز العصبي متوكل وعرضة للعدوى، لذا فإن الأعشاب التي تدعم الأعصاب والجهاز المناعي ككل مهمة بقدر أهمية تلك التي توضع موضعياً

الثآليل يسببها فيروس الحلأوم وقد تصعب إزالتها وغالباً ما تكون الأدوية الواردة هنا فعالة بالمخاطرة

تنبيهات عامة استشر دائماً اختصاصياً مامساً إذا أصبت بالحلأ النطاقي أو تشك في ذلك اطلب استشارة اختصاصي إن لاحظت أن تغيراً مفاجئاً طرأ على الثآليل

عداوي الجلد الفطرية، بما في ذلك سعفة القدم

من السهل التقاط عداوي الجلد الفطرية عبر التماس اليدين، وقد تكون إزالتها صعبة سعفة القدم طمر ينمو على الجلد بين أصابع القدمين وتحتهما، ما يسبب تشقّقه وتقشره وقد يكون من الصعب علاج حالة التآرج المستعكة هذه في البيت.

عون ذاتي

حافظ على جفاف القدمين ولا تلبس جوارب من خيوط صناعية أو أحذية صلبة

أدوية عامة

العشبة السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)
الدواء تُصنع لبخة وتوضع بإحكام على المنطقة المصابة لمدة 2-1 ساعة يومياً

تنبيه لا تستخدم السمفوطن على الجلد الشقوق



الأعشاب البلقاء (*Metaleuca alternifolia*، ص 110)،
القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، الصمغ الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
الدواء تمزج 5 قطرات من الزيت العطري للبقاء أو القرنفول

الدواء توضع مشتركة فيرجينيا المقطرة (تتوفر بدون وصفة طبية) على المنطقة المصابة 2-3 مرات يومياً

لأم الجروح

الأعشاب السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)، الألوّة (*Aloe vera*، ص 57)

الدواء يوضع مرهم السمفوطن على حواف الجرح أو تستخدم لبخة السمفوطن عندما تتشكل جلبة يستخدم مرهم الألوّة لتنظيف الجرح (انظر اليمين) تنبيه لا تستخدم السمفوطن على الجرح المفتوح

الكدمات

الأعشاب زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170)، مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100)
الدواء يوضع مرهم زهرة العطاس على الكدمات والتورمات 2-3 مرات يومياً أو تستخدم مشتركة فيرجينيا المقطرة، كما أعلاه

تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد الشقوق

عقبولة الشفة والحماق والحلأ النطاقي

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)، حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)،
الأدوية نزح 1 ملعقة صغيرة من صمغ إي من المستر مع ماء 2-1 مرات يومياً

يمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص أو برشامات حشيشة القنفذ أو صنع نقيع حشيشة القلب وشرب كوب يومياً



الأعشاب الثوم (*Allium Sativum*، ص 56)، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153)، الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)

الدواء (داخلي) يؤكل 2-1 فص من الثوم و 1-2 شريحة من الزنجبيل الفص يومياً

الدواء (خارجي) يوضع الزنجبيل الفص أو نصف فص ثوم أو عصير الليمون الحامض على العقابيل أو الحلأ النطاقي أو علامات الحماق غير المفتوحة نحو 6 مرات يومياً

العشبة الثُرَنجان (*Melissa officinalis*، ص 111).

الدواء (داخلي) يُصنع نقيع ويشرب نحو 5 أكواب يومياً
الدواء (خارجي) يُصنع دهن ينقع 1.5 ملعقة طعام من الأوراق الخضرة أو 3 ملاعق صغيرة من الأوراق المخففة في كوب من الماء لمدة 10 دقائق يصلى وتدهن البقع 2-3 مرات يومياً

الثآليل

العشبة الألوّة (*Aloe vera*، ص 57)
الدواء يوضع الهلام على الثآليل مباشرة 2-3 مرات يومياً نحو 3 أشهر



العشبة شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*، ص 274)
الدواء تُوضع الصبغة الصرفة على الثآليل 2-1 مرة يومياً لمدة تصل إلى 3 أشهر

أو الصمغ مع ملعقة صغيرة من مرهم الأذريون. توضع 2-1 مرة يومياً

تنبيه لا يستخدم زيت الصمغ أثناء الحمل



العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56)
الدواء يفر 1/2 فص 2-3 مرات يومياً.

سعفة القدم

الأعشاب الكركم الصياغي (*Curcuma longa*، ص 88)،
الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)
الدواء تمزج 1/2 ملعقة من مسحوق الكركم مع 15 مل من مرهم الأذريون. يفرك بين أصابع القدم وتحتها يومياً.

العَدَّ (حب الشباب) والحبوب

ينتج العَدَّ والحبوب عن عدوى موضعية أو اختلال في التوازن الهرموني أو سمية داخلية. تسبب التهاباً للجريبات الشعرية والغدد الزهمية في حالة العَدَّ. ويجب معالجتها على سطح الجلد وداخلياً.

العَدَّ يحدث عموماً في سن المراهقة ويُنتج نُخَيْثَات، وبثوراً وَكَيْسَات على الوجه والظهر عادة.

الحبوب مناطق كبيرة على الجلد مملوءة بالقيح وهي تتبعثر أو تُبْطِئ خلال أسبوع. وبما أن الحبوب هي غالباً طريقة الجسم في طرد السموم، فقد تشير الحبوب المعادة إلى ضعف جهاز المناعة. وقد تشير أيضاً إلى الداء السكري أو عدوى جرثومية عميقة الجنور.

الأعشاب مثل البلقاء والثوم مطهرة وصاندة (مضادة حيوية) ويخفف الأذريون المخزني والسفوفون المخزني على الالتئام ويساعد السفوفون في إصلاح الندوب.

عون ذاتي

أكثر من تناول الفيتامين C والثوم

تنبيهات عامة لا تعصر الحبوب أو بقع العَدَّ أو تغطها لأن العدوى قد تنتشر. استشر اختصاصياً من أجل الحبوب المعادة.

الأدوية الخارجية

الأعشاب البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110).

القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95) الثوم (*Allium sativum*، ص 56)

الدواء تدهن قطرة واحدة من الزيت العطري للبقاء أو القرنفول على رأس الحبة المليئة بالقيح أو البقعة مرتين يومياً ويمكن بدلاً من ذلك قطع فص ثوم وفركه فوق المنطقة المصابة مرتين يومياً.



العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69). الدواء يوضع المرهم أو الكريم (الكريم) أو تدهن المنطقة المليئة بالقيح مصبغة غير مخففة مرتين يومياً.



العشبة السفوفون المخزني (*Symphitum officinale*، ص 136).

الدواء يوضع مرهم أو كريم السفوفون على المنطقة المليئة بالقيح مرتين يومياً.

تنبيه لا يستخدم السفوفون على الجلد المشقوق



العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)

الدواء يدهن عصير الليمون الصراف على المنطقة المليئة بالقيح، أو تخفف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض بملعقة كبيرة من الماء ويستخدم كغسل للجلد مرتين في اليوم.

الأعشاب الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، المر (*Commiphora molmol*، ص 84)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90) الدواء تمزج ملعقة صغيرة ممسوحة من مسحوق الدردار الأحمر مع مايكلي من صيغة الأذريون أو المر أو حشيشة القنفذ لصنع عجينة كثيفة لملساء. توضع على الحبة وحولها وتضمّد. تزال بعد 1-2 ساعة.

ملاحظة هذا الدواء مفيد بوجه خاص لإفراغ الحبوب المؤلمة واستخلاص الشظايا

الأدوية الداخلية

الأعشاب الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140)، الأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62)

الدواء يصنع مغلي باستخدام 3 غ من جذر الأرقطيون و 15 غ من جذر الطرخشقون مع 750 مل من الماء يقسم إلى 3 جرعات ويشرب خلال اليوم

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)

الدواء تؤخذ أقراص حشيشة القنفذ أو برشاماتها، أو يصنع مغلي من 10 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب خلال اليوم

الاضطرابات الهضمية



الزنجبيل (*Zingiber officinale*)

كلنا يقع فريسة اضطرابات هضمية معينة، وقد تكون الحياة لأولئك المصابين بضعف الهضم أو عدم استقراره باثسة. ينتج ضعف صحة الهضم عادة عن إفرازات هضمية غير كافية أو مفرطة وعداوي (مثل التهاب المعدة والأمعاء) والمُبَيَضَة والكرب والقلق. يمكن أن تحسّن الأدوية العشبية الوظيفية المعقّدة للأعضاء الهضمية، فتساعد في تفريغ الحموضة والغثيان وانتفاخ البطن. وقد يكون أكل الأغذية البسيطة الكاملة مفيداً، لكن من الصعب التعميم بشأن النظام الغذائي. فبعض الحالات قد تتطلب صوماً، في حين أن حالات أخرى قد تحتاج إلى تجنّب أطعمة معينة.

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- صعوبة البلع
- الألم الحاد
- قيء الدم
- الدم في البراز

ملاحظة عامة

اطلب استشارة اختصاصي لمعرفة سبب المشكلات الهضمية المتكررة أو المعادة.

تشنّج المعدة

الأعشاب المرخّية البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76).

الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، الأفلوس اللّججي (*Viburnum opulus*، ص 146)

الأعشاب الطاردة للريح الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، الشّمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، النعناع (*Mentha spp.*، ص 232)، حشيشة الملاك (*Angelica archangelica*، ص 166)

الدواء تمزج 3 معابير من عشبة مرخّية مع معيار من عشبة طاردة للريح ويُصنع نقيع (للأعشاب الطاردة للريح، تستخدم بذور الشّمار أو بذور الأنيسون أو أوراق النعناع أو جنر حشيشة الملاك) يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

العداوي الهضمية

العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).

الدواء يؤكل 2-1 فص غرض يومياً

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69) الدواء تنقع 2 ملعقة صغيرة من العشبة في 750 مل من الماء ويشرب نحو 5 مرات في اليوم.



الأعشاب الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 154)، النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، حشيشة الهر (*Nepeta cataria*، ص 237)

الدواء تمزج معايير متساوية من كل عشبة يصنع نقيع من ملعقتين صغيرتين من المزيج وكوب من الماء يشرب كوباً يومياً

تنبيه لا تؤخذ الأخلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل

الألم التشنّجي علامة على أن المعدة والأمعاء متقرحان ومهيجان. وينتج ذلك عادة عن ضعف الهضم أو التوتر العصبي المفرط أو التسمّم الغذائي أو العدوى. وقد يحدث ألم المعدة لوحده أو يؤدي إلى قيء وإسهال (وفي هذه الحالة تستخدم الأدوية في ص 306) الثوم والأذريون المخزني مضادان للغيروسات ويساعدان في إزالة العداوي الهضمية والأعشاب المرخّية مثل البابونج والأفلوس اللّججي تفرّج تشنّج المعدة. وللحصول على الفائدة القصوى، تمزج مع أعشاب طاردة للريح

تنبيهات عامة اطلب استشارة اختصاصي إذا كان ألم المعدة حاداً أو معاداً لا تلائم كل أنواع النعناع (*Mentha spp.*) الأطفال دون الخامسة

الغثيان والقيء بما في ذلك دوار السفر

يمكن أن يحدث الغثيان والقيء لأسباب عديدة، بما في ذلك تسمم الغذاء أو العدوي أو الحمى أو الشقيقة أو الكرب أو المشكلات العاطفية، فضلاً عن دوار البحر. ثمة كثير من الأعشاب للحالات قصيرة الأمد تخفف أو تفرّج الأعراض المزجة للغثيان والقيء. ومعظم الأعشاب الواردة مفيدة جداً أيضاً لدوار البحر.

الزنجبيل، بوجه خاص، وانشباز القريبون مثل الحولجان المخزني والكركم الصباغي، تستخدم على نطاق واسع للغثيان والقيء وهي تساعد في تدفئة الهضم وإفراجه الكيراتا تقوي الهضم الضعيف وتفرّج الغثيان.

الليمون الحامض دواء منظم ممتاز للهضم الضعيف والكسول.

إن كنت حاملاً أو تشتهي العمل، انظري «غثيان الصباح» ص 317، قبل أخذ أي من هذه الأدوية.

الغثيان ودوار السفر

الأعشاب الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinalis*، ص 153)، الحولجان المخزني (*Alpinia officinarum*، ص 58)، الكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) الدواء يصنع نقيع من أحد الأعشاب الواردة باستخدام نحو 2-1 شريحة (0.5 غ) من الجذر الغض أو 1/4-1/2 ملعقة صغيرة من الجذر المجفف أو المسحوق أو المشور إلى كوب من الماء. يستخدم الجذر الغض إذا أمكن ينقع لمدة 5 دقائق ويرشف ساخناً. يشرب نحو 5 أكواب يومياً. يضاف 2-1 كس قرنفول (*Eugenia carvophyllata*، ص 95) عند الرغبة خيار يستخدم الدواء تحت «الغثيان مع الصداع» إرشاد يؤخذ النقيع في قارورة من أجل دوار السفر أو يمزج الزنجبيل المتبلل.

ضعف الهضم

الأعشاب الكيراتا (*Swertia chirata*، ص 135)، القنطريون الصغير (*Erythraea centaurium*، ص 204) الدواء تؤخذ 2-4 قطرات من إحدى الصبقتي على اللسان كل ساعة



العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) الدواء يشرب عصير الليمون الطازج حرقاً أو مخففاً كل صباح

الغثيان الناتج عن مشكلات عاطفية

العشبة الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111) الدواء يصنع نقيع من العشبة المجففة أو يستخدم 2 ملعقة صغيرة من العشبة الغضة لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يومياً

القيء مع الدوام والدوار

العشبة الفراسيون الأسود (*Ballota nigra*، ص 179) الدواء يصنع نقيع ويشرب نحو 5 أكواب يومياً تنبيه استشر اختصاصياً إذا لم تتحسن الأعراض على الفور

الغثيان مع الصداع

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، النعنع البري (*Mentha pulegium*، ص 233)، النعنع الصعترى (*Meniha hapturalyx*، ص 232) الدواء يصنع نقيع من ملعقة مسسوجة من أحد الأعشاب لكل كوب من الماء. يشرب نحو 4-5 أكواب يومياً استخدامات أخرى يكافح هذا الدواء الامتلاء البطني ويساعد في تحسين الشهية والهضم. تنبيه لا تعطي هذه الأعشاب للأطفال دون الخامسة لا يؤخذ النعنع البري أثناء الحمل

فقد الشهية والقيء

العشبة الكرذمان (*Codonopsis pilosula*، ص 82) الدواء يصنع مغلي ويرشف 50 مل كل 3-2 ساعات إلى أن يتوقف القيء أو تؤخذ الجرعة خلال يومين استخدامات أخرى للقيء (ضعف الشهية)، يضاف 5 غ من السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) أو السوس اللرج (*Glycyrrhiza uralensis*، ص 215) تنبيه لا يؤخذ السوس أثناء الحمل

الريح وانتفاخ البطن

الريح وانتفاخ البطن من المشكلات الهضمية الشائعة وكإجراء وقائي، تؤخذ أعشاب مرة مثل القنطريون الصغير والجنطيانا، التي تحسّس الهضم كما أن فئات النباتات العطرية، مثل الشمار أو الهال أو الأنيسون أو الليبية الليمونية أو النعنع، أدوية فعالة. ويمكن مزج كل الأعشاب الواردة تحت «أدوية عامة» بتعديل معايير كل عشبة واستخدام النسبة نفسها من الماء

تنبيهات عامة الأعشاب المرة غير ملائمة عامة للأطفال دون الخامسة وغير مستسامة لديهم كل أنواع النعنع (*Mentha* spp.) غير ملائمة للأطفال دون الخامسة

الوقاية والحماية

الأعشاب القنطريون الصغير (*Erythraea centaurium*، ص 204) الجطيانا (*Gentian lutea*، ص 97) الدواء تؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة 3 مرات يومياً مع الماء

أدوية عامة

الأعشاب الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، الأنيسون (*Pimpinella anisum*، ص 246) الدواء يصنع نقيع من 1/4-1/2 ملعقة صغيرة من بذور الشمار أو الأنيسون لكل كوب من الماء ويشرب نحو 5 أكواب يومياً

قروح الفم واللسان

الأعشاب المر (*Commiphora molmol*، ص 84)، عشبة القنفذ (*Ehinacea* spp.، ص 90)، السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) الدواء تمزج أجزاء متساوية من الصبغة وتوسع الصبغة الصرف أو المخففة (جزء واحد من الصبغة إلى 5 أجزاء من الماء) كل ساعة

الأدوية العامة

العشبة المر (*Commiphora molmol*، ص 84) الدواء تدفن قروح الفم واللثة المصابة بالعدوى بالصبغة الصرف كل ساعة العشبة المرمية (*Salvia officinalis*، ص 130) الدواء يستخدم النقيع كغسول للفم، أو تترك اللثة بالأوراق أو المسحوق

قروح الفم ومشكلات اللثة

يمكن استخدام كثير من الأعشاب القابضة لعلاج قروح الفم وشذ اللثة الضعيفة والأسنان المتخلخلة، المرمية فعالة على وجه الخصوص، وهي تظهر الفم أيضاً صبغة المر تلسع، كبحها -تزع تشف

الإمساك والإسهال

تفيد الأعشاب الإمساك والإسهال باستعادة وظيفة الأمعاء السوية بطريقة لطيفة. وغالباً ما ينتج الإمساك عن عدم تناول الفاكهة والخضر والحبوب الكاملة بشكل كافٍ. فيما ينتج الإسهال عادة عن عدوى أو التهاب معوي مثل تسبب الطعام وتسبب متلازمة الأمعاء الهيجية نوبات متعاقبة من الإمساك والإسهال، وينشأ الإمساك التشنجي عن التوتر والتشنج العضلي في القولون.

الأعشاب

جذر الطرخشقون والسوس المخزني والجماض المفتول مليّنات معتدلة.

السنا المخي ملين قوي ولا يجب تناوله إلا عند فشل الأعشاب الأخرى.

بذور لسان الحمل وقشورها تنظف القولون وتعمّر عادات الأمعاء السوية.

للأفلونس الثلجي خصائص مضادة للتشنج ويمكن أن يفيد الإمساك التشنجي.

العفائف وقضاء الهند والأتاريف وسنط كاشو أعشاب قابضة تجفف بطانة الأمعاء وتشدها لا تؤخذ إلا لفترة قصيرة لأنها تعوق امتصاص الغذاء وتؤخذ ممزوجة مع أعشاب ملطفة ومطرية، مثل لسان الحمل، والخطمي المخزني، من أجل الإسهال.

نظام غذائي للإمساك

تعمل الفاكهة كملين معتدل داخل الأمعاء الغليظة أكثر من تناول الفاكهة اللينة يومياً، مثل التين (*Ficus carica*، من 209) أو التفاح أو التمر هندي (*Tamarindus indica*، من 272)، وهي تُضاف أيضاً للقياء والريح وعسر الهضم.

تنبيه عام: استشر اختصاصياً من أجل الإمساك أو الإسهال المستمر.

الحموضة وعسر الهضم

يشأ عسر الهضم عن فرط إنتاج الحمض، ويشير إلى فقر النظام الغذائي أو عدم ملائمة لكسوة البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء وحمايتها من فرط الحمض، يؤخذ الدردار الأحمر أو المرنة القصية أو خرز الصفور، وهي أعشاب لثنية دقيقة عندما تنقع في الماء وتقوي عراوة ملكة المروج بطانة المعدة وتحفز الحموضة، فيما تتعدد استعمالات المايونق بشكل مدهش لكثير من المشكلات المعوية المعوية.

النظام الغذائي

قلل من الأطعمة الحمضية، مثل البرتقال واللحم الأحمر والسيانخ والطماطم، فضلاً عن التبغ إذا أمكن.

الإمساك

الأعشاب الجمّاض المفتول (*Rumex crispus*، من 126)،

الرواند الكفي (*Rheum palmatum*، من 124)

الدواء يصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة من كل عشبة وكوب ماء واحد يؤخذ كأخر شيء في الليل.

ملاحظة الجمّاض المفتول هو أحد الطّف الملبّيات ويجب تجربته أولاً. فإذا لم يكن له تأثير، تؤخذ جرعة واحدة من الرواند الكفي كل يوم، لأن مفعوله أقوى من الجمّاض المفتول.

تنبيهات لا يؤخذ الرواند الكفي أو الجمّاض المفتول أثناء الحمل.

الإمساك المستمر

الأعشاب الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، من 140)،

السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، من 99)، الجمّاض المفتول (*Rumex crispus*، من 126)

دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 20 غ من جذر الطرخشقون و750 مل من الماء ويشرب كل يوم، أو يستخدم الجذر المطهون لصنع نقيع ويشرب 4-3 أكواب يومياً.

دواء 2 تمزج 3 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون والجمّاض المفتول وملعقة صغيرة من السوس يستخدم المزيج لصنع مغلي مع 750 مل من الماء ويشرب 2-1 كوب يومياً.

تنبيهات لا يؤخذ الجمّاض المفتول أو السوس المخزني أثناء الحمل.

الأعشاب السنا المكّي (*Cassia senna*، من 72)، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، من 153)

الدواء ينقع 6-3 قرون من السنا المكّي و 2-3 شرائع (الخ) من الزنجبيل القوي في 150 مل من الماء الدافئ ويمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص السنا المكّي يؤخذ أي من المستحضرين لمدة 10 أيام.

ملاحظة هذا هو أقوى المليّنات الواردة.

تنبيهات السنا المكّي ملين مبيّ قوي واستخدامه مصر على المدى الطويل لا يُعطى للأطفال دون الخامسة لا يؤخذ أثناء الحمل.

الإمساك التشنجي

العشبة الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، من 148)، الدواء يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و750 مل من الماء ويؤخذ 2 كوب يومياً، أو تؤخذ ملعقتين صغيرتين من الصبغة مع الماء مرة كل يوم.

الإسهال

الأعشاب العفائف (*Agrimonia eupatoria*، من 160)، المريمية (*Salvia officinalis*، من 130)، قضاء الهند (*Aegle marmelos*،

من 159)، الأتاريف (*Polygamm bistorta*، من 251)، سنط كاشو (*Acacia catechu*، من 157)

الدواء الأعشاب الواردة أعلاه مدرجة بترتيب تصاعدي لخاصية القبض. يُصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة معرّمة من إحدى الأعشاب إلى 1.5 كوب من الماء ويغلى على النار ببطء لمدة 15-20 دقيقة. تؤخذ 3 أكواب يومياً لمدة لا تزيد على 3 أيام.

ملاحظة عند استخدام الأتاريف أو سنط كاشو (أقوى الأعشاب القابضة)، يُمرج مع أعشاب مطرية مثل بذور لسان الحمل (*Plantago spp.*، من 120) أو جذر الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، من 163، من 163) تُضاف ملعقة صغيرة زائد رشّة من النعنع (*Mentha x piperita*، من 112) أو أي نعنن آخر (*Meniha spp.*، من 232-233) لكل 1.5 كوب من المغلي.

تنبيه لا يؤخذ دواء يزيد على 3 أيام كل مرة ولا يؤخذ ثانية لمدة 3 أيام. إذا لم يطرأ تحسّن، استشر اختصاصياً لا تؤخذ المريمية أثناء الحمل لا يُعطى المعج للاطفال دون الخامسة.

الإسهال المزمن

ومتلازمة الأمعاء الهيجية

العشبة لسان الحمل (*Plantago spp.*، من 120)

الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة معرّمة من البذور والقشور مع كوب من الماء على الأقل 3-2 مرات يومياً، أو يمزج مع الطعام ثم يشرب كوب واحد من الماء على الأقل ويمكن نقع البذور في الماء البارد طوال الليل قبل أخذه.

المهجوة (*Ferula gummosa*، من 209)، الأبيسون

(*Pimpinella anisum*، من 246)، أو أي من أعشاب «الغثيان والقياء» من 306.

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة معرّمة من بذور الشمار أو الأبيسون، أو عشبة القنة المهجوة، و750 مل من الماء يشرب أثناء اليوم.

عسر الهضم والألم البطني

وانتفاخ البطن والفواق

العشبة البايوبق (*Chamomilla recutita*، من 76)

الدواء يصنع نقيع في وعاء مغلق يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

الحموضة مع التهاب المعدة

العشبة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، من 96)

الدواء يصنع نقيع من الرؤوس المرهرة يشرب 5 أكواب يومياً.

الأدوية العامة

الأعشاب الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، من 144)، المرنة

القصية (*Muranta arundinacea*، من 231)، خرز الصفور (*Cetraria islandica*، من 184)

دواء 1 يصنع نقيع من ملعقتين صغيرتين معرّمتين من أي من الأعشاب و100 مل من الماء يترك لمدة 15 دقيقة. يؤخذ 100 مل نحو 4 مرات يومياً.

دواء 2 يُصنع «طعام» الدردار الأحمر بمرج ملعقة صغيرة معرّمة من المسوق و3 ملاعق صغيرة من الماء البارد يحرك المزيج في 250 مل من الماء المغلي تُضاف رشّة من القرفة (*Cinnamomum verum*، من 80) أو جوز الطيب (*Myristica fragrans*، من 113) حسب الرغبة. يؤخذ 250 مل 3 مرات يومياً.

الأعشاب الشمار (*Foeniculum vulgare*، من 210)، القنة

المشكلات المتعلقة بالأعصاب والكرب



التاردين المخزني
(Valeriana officinalis)

معظمنا لا نتاح له فرصة الهرب من الضغوط اليومية. لذا لا يتمكن الجهاز العصبي من استعادة حيويته الطبيعية. ويمكن أن يؤدي الكرب الطويل الأمد إلى القلق والعصبية والاكتئاب والارق والخفقان والهبوطية. وربما تكون الأدوية العشبية فعالة في تغذية الجهاز العصبي وتهدئة العقل وإرخائه وتنبية الجسم بلطف أو تركينه. ويستجيب الصداع والشقيقة جيداً للعلاج بالأعشاب، وكذا الحالات التي تؤثر على الأعصاب بشكل مباشر، مثل الألم العصبي.

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم العصبي أو الصدري أو وجع الرأس
- الصداع والألم الذي لا يتحسن خلال 48 ساعة رغم المعالجة الذاتية
- فقد الإحساس أو فقد الحركة
- ريفان النمر
- الاكتئاب الحاد

القلق والاكتئاب والتوتر

كثير من الناس يشهدون موجة شعوراً بالعدم يقين يتطور بتسليمهم للكرب والقلق والهموم. لا يوجد رد فوري لكن ثمة عدد كبير من الأعشاب التي يمكن فحص هذه الأعراض واستعادة العافية بالتدريج عن طريق دعم الجهاز العصبي. الترنجان والدرقة حاصبة الزهر والدميانة أعشاب مهننة تخفف التوتر العصبي وتساعد في الحفاظ على ثواب الحالة العقلية والعصبية. تخفف الترنجان اضطرابات الهضمية المعقدة والكرب وتهدئ الدرق حاصبة الزهر مواب الذعر وتعزز الدمية معانة مصحح طيف التاردين المخزني. و مراريا مهننة الحنسنج وحسنج سيبيريا متناثر في ندر الأحداث المتكررة مثل الترياسات الثقافية أو الامتحانات أو بعد المناسبات الوثابنا المنومة عشبية مقوية رعمة فحص على المعاداة من كرب طويل الأمد ومرص مرض

نمط الحياة

عندما تصاب بكرب عاطفي من لصروري الأكل جيداً والتمرين بانتظام وتوفير وقت للاسترخاء وقد تكون اليوغا والتي تشي مقيدير موحه خاص

الأدوية العامة

الأعشاب الترنجان (Melissa officinalis، ص 111)، الدياتنة (Turnera diffusa، ص 143)، الدرق جانبية الزهر (Scutellaria laciniiflora، ص 134).

الدواء يصنع نقيع باستخدام إحدى الأعشاب. يشرب نحو 4 اكواب يومياً.

العشبة حشيشة القلب (Hypericum perforatum، ص 104). الدواء تؤخذ الأقراص أو يصنع نقيع ويشرب 4 اكواب يومياً. ملاحظة قد يتطلب هذا الدواء 3-2 أسابيع قبل ظهور مفعول ملحوظ

المشكلات الهضمية الناجمة عن الكرب

العشبة الترنجان (Melissa officinalis، ص 111). الدواء يصنع نقيع من قبصة من الأوراق الغضة و 150 مل من الماء أو يصنع نقيع من العشبة المجففة. يشرب نحو 5 اكواب يومياً، أو تضاف الجرعة اليومية إلى الحمام.

ملاحظة يهدئ هذا الدواء أيضاً الخفقان ويحفز على النوم

نوبات الذعر والصداع

العشبة الدرق جانبية الزهر (Scutellaria lateriflora، ص 134).

الدواء يصنع نقيع ويشرب نحو 5 مرات يومياً.

القلق المزمن وفقد النشاط

العشبة التاردين المخزني (Valeriana officinalis، ص 146). الدواء تؤخذ 10 قطرات من الصبغة مع الماء كل ساعة لمدة أسبوعين كل مرة

الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع

العشبة الكرديان (Codonopsis pilosula، ص 82). الدواء يصنع مغلي ويشرب جرعة متساوية خلال اليوم، أو يطبخ نحو 25 غ من الجذر يومياً في حساء أو يفضة.

الكرب قصير الأمد

الأعشاب الجنسنج (Panax ginseng، ص 116)، جنسنج سيبيريا (Eleutherococcus senticosus، ص 92). الدواء تؤخذ أقراص الجنسنج أو يفض 0.5-1 غ من الجذر يومياً أو يستخدم في الطهي. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 3-2 غ من برشامات جنسنج سيبيريا نحو 3 مرات يومياً. تنبيهات لا يؤخذ أكثر من 6 أسابيع كل مرة. لا يعطى للأطفال دون 12 عاماً. لا يؤخذ أثناء الحمل يجب تجنب المشروبات التي تحتوي على كافيين

الكرب طويل الأمد والتفاحة

العشبة الويتانيا المنومة (Withania somnifera، ص 150). الدواء يصنع مغلي باستخدام 1 غ من الجذر وكوب من الماء ويؤخذ خلال النهار، أو يفض المقدار نفسه من الجذر

الأدوية العامة

الأعشاب حشيشة القلب (Hypericum perforatum، ص 104)، الخزامى (Lavandula officinalis، ص 107)، القرنفل (Eugenia caryophyllata، ص 95).

الدواء يوضع النقيع الزيتي الصرف لحشيشة القلب على المناطق المؤلمة، أو تضاف 20 قطرة من كل من الزيت العطري للقرنفل والخزامى إلى 50 مل من النقيع الزيتي لحشيشة القلب ثم يوضع المزيج كل 3-2 ساعات حسب الحاجة.

العشبة النعنع (Mentha x piperita، ص 112).

الدواء يصنع نقيع من 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء وتفسل المنطقة المصابة. ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف 20 قطرة من الزيت العطري في 50 مل من زيت حامل وتلك المنطقة

الألم العصبي

الألم العصبي ألم ناتج عن إنداس عصب أو تضربه أو بهيج وهو يحدث عادة في مواب حادة قصيرة ويستمر على طور بعض. ورغم أن علاجه صعب إلا أن الأدوية الباردة قد تعزج المشكلات الدوائية حشيشة القلب مسكن ومصدرة للغبرسات تساعد في تخفيف عرق النساء ألم يسببه إنداس عصب شوكرى وألم لرس وللقرعون مفعول محدد ويحفف لميع الألم حبر أيساريب حشيشة لقلب (ألم الألم الطهر ص 14).

تنمعه عام. استشر اختصاصياً عند حدوث حمى أو تورم لثة مع ألم لأسر

المؤلمة

نفيبه لا يستخدم على الأطفال دون الحامسة

ألم الرأس

العشبة القرنفل (Eugenia caryophyllata، ص 95). الدواء تمزج 1/2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع الماء لصنع عجينة كثيفة وتوضع على الرأس

ألم الأسنان

العشبة القرنفل (Eugenia caryophyllata، ص 95). الدواء يوضع كبش قرنفل أو يفرق السن المصاب بقطرة أو اثنتين من الزيت العطري 3-2 مرات يومياً لمدة 3 أيام.

يمكن أن يسبب الصداع والشقيقة ضعفاً شديداً، لاسيما عندما يتكرر حدوثهما

الصداع ينتج عن عدة عوامل، مثل ألم الأسنان وتوتر الرقبة وإجهاد العينين والسكر المعلق، ومن المهم تشخيص السبب وعلاجه، وذلك قد يعني زيارة طبيب الأسنان أو طبيب العيون أو مقوم العظام أولاً. ويمكن أن يكون طب الأعشاب مفيداً جداً للصداع، رغم أن اختيار الأعشاب الصحيحة قد يكون صعباً. تحتوي الأدوية التالية على أعشاب مريحة تحفّف الصداع الناجم عن الكرب فضلاً عن عوامل أخرى أكثر تعديداً الخزامى ملطمة في حين أن رعي الحمام عشبة مقوية ومرخية للإرهاق العصبي، والنعنع فعال للصداع المرتبط بعسر الهضم

الشقيقة مشكلة أكثر تعديداً وتهدف الأدوية إلى الحؤول دون وقوع الشقيقة فضلاً عن معالجة الأعراض السكر المعلق ليس مشكلة عصبية بالمعنى المباشر، لكن يجب أن يعالج بالطريقة نفسها لعلاج أنواع التشنج المعتدل التي تتطلب إزالة السموم وتفريغ الصداع ويهرس أيضاً على تناول الكثير من الماء

تنبيه عام للشقيقة أو الصداع المتكرر، استشر اختصاصياً ممارساً لتشخيص السبب وعلاجه الدواء العام

الأدوية العامة

العشبة الحزامي (*Lavandula officinalis*، ص 107)
الدواء يفرز الجبين يبضع قطرات من الزيت العطري الصرف

التوتر وصداع الجيوب

العشبة اليرفون (*Tilia spp*، ص 275)
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ملينة من اليزيفون وكوب من الماء، أو نستخدم أكياس الشاي يشرب نحو 5 أكواب يومياً

الإرهاق العصبي وفرط النشاط

الأعشاب رعي الحمام (*Verbena officinalis*، ص 147)،
الماردين المخربي (*Valeriana officinalis*، ص 146)
الدواء يصنع نقيع رعي الحمام ويشرب نحو 4 أكواب يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك مزج 1/2 ملعقة صغيرة من كل صيغة وأخذ المريح مع الماء نحو 3 مرات يومياً.
تنبيه لا يؤخذ الماردين المخربي أثناء الحمل

الصداع الناجم عن عسر الهضم والصفراوية

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، النعنع البري (*Mentha pulegium*، ص 233)
العلاج يصنع نقيع من كل عشبة في وعاء مغلي باستخدام كيس شاي أو قبضة من الأوراق الغضة أو ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة المجففة لكل كوب من الماء يشرب نحو 5 أكواب يومياً نحو أسبوع أو نحو 4 أكواب يومياً لمدة 2-3 أسابيع
تنبيهات لا يعطى للأطفال دون الخامسة لا يؤخذ النعنع البري أثناء الحمل

الوقاية من الشقيقة

العشبة شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*، ص 139)
الدواء عند الإشارة الأولى لقرب حدوث النوبة، تؤخذ الأقراص أو 10 قطرات من الصيغة مع الماء ويمكن بدلاً من ذلك وضع ورقة غضة بين شطيرتي رغيف واكلها بمثابة سدوش
تنبيهات لا تكرر الجرعة لا تعطى للأطفال دون 12 عاماً لا تؤخذ أثناء الحمل

الشقيقة

العشبة الدرفة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*، ص 134)
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة مملوءة من العشبة وكوب من الماء يشرب نحو 5 أكواب يومياً
العشبة إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125)
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة لكل كوب من الماء ويؤخذ نحو 4 مرات يومياً

إزالة السموم من أجل السكر المعلق

العشبة الطرخشقون (*Taraxacum officinale*، ص 140)
الدواء يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و 750 مل من الماء يؤخذ المغلي بجرعات صغيرة في فترات متكررة خلال اليوم.

الأرق

يصعب النوم على الجميع بين حين وآخر. ويمكن أن تقدم الأعشاب حلاً مأموناً ولطيفاً لهذه المشكلة الأعشاب المرفقة مثل البابونج واليزفون والخزامى وحشيشة الدينار وزهرة الألام الحمراء أعشاب مرخية، وخلافاً لبعض الأعشاب، تكون أكثر فعالية ضد الأرق عند أخذها ليلاً. حشيشة الدينار ممتازة عندما لا يكف العقل عن التفكير

الأعشاب المنبهة فعالة عندما يعاني الجسم من الإرهاق العصبي ويتأهب [حساس بالتعب الشديد الذي يذهب النوم، يحض الشوقان والجنسغ على النوم المريح أثناء الليل، وبخاصة لمن يعانون من التوتر العصبي والتعب. الحبوب العشبية المنومة تحتوي على مزائج من حشيشة الدينار والتاردين المخربي وزهرة الألام الحمراء وأعشاب مماثلة، وغالباً ما تكون مفيدة في التغلب مشكلات النوم المعتدلة وتخفف الشعور بالقلق والكر،

الأدوية العامة

الأعشاب البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76)
اليرفون (*Tilia spp*، ص 275)، الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107)، زهرة الألام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117)
الدواء الأعشاب الواردة أعلاه مدرجة بترتيب القوة التصاعدي يبدأ بالأضعف، البابونج، فإذا لم يساعد يجرب التالي في القوة يصنع النقيع في وعاء معلق باستخدام 2-1 سمعة صغيرة ملينة لكل كوب من الماء يوحد مع النوم ويمكن بدلاً من ذلك أحد بنعفه صغيرة من البصعة مع الماء 3 مرات في الليل

الأعشاب الماردين المخربي (*Valerian officinalis*، ص 146)، حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*، ص 102) زهرة الألام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117)
دواء 1 تؤخذ أقراص تحتوي على عشبة واحدة أو أكثر دواء 2 يصنع ككيس من حشيشة الدينار المجففة (انظر ص 102) ويوضع داخل المخدة
تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدينار داخلياً عند الشعور بالوهن أو الاكتئاب

الذهن مفرط النشاط

العشبة حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*، ص 122)
الدواء تؤخذ الصيغة مع الماء في الليل، يبدأ بأخذ 10 قطرات إلى 40 قطرة كحد أقصى كل ليلة
تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدينار داخلياً عند الشعور بالوهن والاكتئاب

ضعف النوم والإرهاق العصبي

العشبة الشوقان (*Avena sativa*، ص 172)
الدواء يؤكل الشوقان يومياً، كعصيدة على سبيل المثال، وتؤخذ ملعقة صغيرة من صيغة قش الشوقان مع الماء 3 مرات يومياً

الأعشاب الجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116)، جنسغ سيبيريا (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92)
الدواء يؤخذ 0.5-1 غ من الجنسغ أو 3-2 غ من جنسغ سيبيريا نحو 3 مرات أثناء النهار، بمضغ الجذر أو يطهى في الحساء. ويمكن أخذ الأقراص بدلاً من ذلك

تنبيهات لا يؤخذ الجنسغ إلا في النهار ولا يؤخذ مع الكافيين لا يؤخذ بشكل متواصل لأكثر من 6 أسابيع لا يؤخذ أثناء الحمل لا يعطى للأطفال دون 12 عاماً

مشكلات السبيل التنفسي



الصعتر الشائع
(Thymus vulgaris)

يمتد الجهاز التنفسي من بطانة العينين والجيوب إلى قاعدة الرئتين، وهو عرضة دائماً للغبار والأوساخ والعضويات الموجودة في الهواء. وليس من المستغرب أننا غالباً ما نواجه في عالمنا الذي يتزايد تلوثه باطراد مشكلات مثل احتقان الجيوب والربو. تهدف الأدوية العشبية إلى حماية بطانات العينين والاذنين والجيوب والأنف والحلق، فضلاً عن «الشجرة التنفسية للرئتين». بمواجهة العدوى وإزالة النزلة وتلطيف الأغشية المخاطية وتقريب الالتهاب أو الارجية.

السعال والتهاب القصبات

السعال عبارة رد فعل على حسيات مهيجة في أنسجة انقبضية ومن محدي مجموعة لسعال ادي لديد و مركره في الحسوس ويمكن بعد ذلك احتير الادويه العشبيه بكي بعض معافاة على زاده السعال أو تخفيفه السعال الصدري المقتنع قد يسهل بلعماً أيضاً أو اصغر أو اصغر السعال غير المقتنع يكون حاداً ومهجا و عندما يستعرو شفاؤه وقت طوي التهاب القصبات يحدث عندما تنفث طبانة الحاراي لهوسية سريين ما ينتج عنه سعال صدري وربما صميق نفس و ارتفاع في الحرارة يستخدم دواء خارجي وداخلي مع النساء الأعشاب لصعتر الشائع مطهر معالج سعاله مأكمله ويعمل لسوس الحارسي كمفتش ملطف سعال المستعمر ويجعل اي دواء أكثر استساعة يؤخذ كثير من اشوم مكافحة التهاب القصبات

تعييه عدم سيشتر خصاصاً إذا لم يطرأ تحسن بعد اسبوع لا يؤخذ ركاه و يحوى

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- صعوبة التنفس أو ألم الصدر
- السعال الذي يدوم أكثر من أسبوعين
- الألم الشديد في السبيل التنفسي
- لغط الدم والسعال
- حتى مقدارها 39م أو أكثر
- بریف الأنف الشديد الذي يدوم أكثر من ساعة

دواء عام

العشبة الصعتر الشائع (Thymus Vulgaris، ص 142) الدواء يؤخذ 5 أكواب من النقيع يومياً.

السعال الجاف في الحلق والصدر

الأعشاب بلسم جلعاد (Populus x candicans، ص 252)، الصعتر الشائع (Thymus Vulgaris، ص 142)، السوس المحزني (Glycyrrhiza glabra، ص 99)

الدواء يصنع نقيع باستخدام أجزاء متساوية من مسحوق الصعتر وبلسم جلعاد والسوس يؤخذ 1/2 كوب 6 مرات يومياً، أو تمزج أجزاء متساوية من كل صيغة وتؤخذ ملعقة صغيرة نحو 5 مرات يومياً مع الماء. تخفّض الجرعة مع إهماسار السعال

تنبيهات استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ تحسن بعد أسبوع لا يؤخذ السوس أثناء الحمل

السعال الصدري والتهاب القصبات

الأعشاب الراسن الطبي (Inula helenium، ص 105)، الأوكالبتوس (Eucalyptus globulus، ص 94)، السوس المحزني (Glycyrrhiza glabra، ص 99)

الدواء (داخلي) يصنع مغلي من الراسن الطبي ويؤخذ 3-2 أكواب يومياً.

يضاف 5 غ من مسحوق السوس إلى المغلي لتحسين النكهة عند الرغبة صلاحية لالتهاب القصبات والسعال الحادين، يضاف 5 غ من ورق الأوكالبتوس إلى المغلي تنبيه لا يؤخذ الراسن الطبي أثناء الحمل.

الأعشاب خشيشة القنفذ (Echinaceae spp، ص 90)، الثوم (Allium Sativum، ص 56)

الدواء (داخلي) يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة خشيشة القنفذ مع الماء 3-2 مرات يومياً، أو تؤخذ الألراص ويؤكل إضافة إلى ذلك فسان من الثوم يومياً.

الأعشاب لصعتر الشائع (Thymus vulgaris، ص 142)، اليلقاء البيضاء (Melaleuca leucadendron، ص 232)، الأوكالبتوس (Eucalyptus globulus، ص 94)

الدواء (خارجي) تمزج 5 قطرات من الزيت العطري لكل من الصعتر والأوكالبتوس مع ملعقة من صغيرتين من زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس. يفرط الصدر والظهر مرتين يومياً، ويمكن بدلاً من ذلك إحراق 5-10 قطرات من أحد الزيوت في حرقاء لمدة 30 دقيقة.

تنبيه لا يوضع زيت الصعتر أثناء الحمل

الرّعاف

مشتهر أكثر من الأعشاب بوقف الرّعاف، بریف الألف، ومعصمها مع و تستخدم العشبة بمثابة شقوق هو اطريقه البقية لإرقاء الرعاف

تعييه سيشتر خصاصاً إذا لم يطرأ تحسن بعد اسبوع لا يؤخذ ركاه و يحوى

الرّعاف

العشبة العُرقون (Euphrasia officinalis، ص 206)، القُرأص (Urtica clinica، ص 145)، الدواء أولاً يقرص المغنران ويُمال الرأس إلى الحلق، ثم يستشق 1/2 ملعقة صغيرة من العشبة المسحوقة

الوقاية من الرّعاف

الأعشاب العُرقون (Euphrasia officinalis، ص 206)، القُرأص (Urtica clinica، ص 145)، الدواء يصنع نقيع باستخدام 25 غ من أي من العشبتين و750 مل من الماء يؤخذ نحو 4 أكواب يومياً

مشكلات العينين

بدلاً من علاج العينين نفسها، تعيد هذه الأدوية انطابة انسيجية لمخاطية تحسيس امحورة للأنف و لحلق و عندما تستجيب لمشكلات التي تصبب طبانة لعين حساسي علاج موضعي بالادوية العشبيه لكن يجب توحي العدية بعدم تهيج العينين حسسيات الاعشاب الخفيفة هي الدهون

التهاب الملتحمة

العُرقون (Euphrasia officinalis، ص 208)، القنطريون العنبري (Centaurea cyanus، ص 183) الدواء يصنع نقيع من أي من العشبتين ويصفى، يوضع دافئاً لا ساخناً في مقطس للعين وتغسل العينين جيداً (انظر ص 296) لا يؤخذ أكثر من مرتين يومياً

تنبيه استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ تحسن خلال 4-3 أيام

العينان المتقرحتان والتعبان

الأعشاب اسانوق (Chamaedorea recutis، ص 16) اقحور احداق (Chrysanthemum macrodon، ص 17).

الدواء تصنع رفادة بنقع كيس شاي البابونق أو تصنع لبخة من 15 غ من أي من العشبتين و250 مل من الماء، يبرد ويمصر الفلغض ويوضع كيس الشاي أو اللبخة فوق العين

الزكام والانفلونزا والحمى

الزكام الذي يالفه معظمنا جيداً هو عدوى فيروسية تصيب عادة الأنف والحنك والإنفلونزا تكون أكثر إضعافاً بشكل ملحوظ، وقد تشتمل على حمى وصداخ وآلم عضلي وعتيان وقياء وكلاهما يضربان عندما نكون مكروبيين أو متعبين. العلاج العشبي المفضل ملائم بوجه خاص لهذه الملل المألوفة المزجة لأنها تريحنا وتسيطر على الحمى وتحسن سرعة شفاي الجسم.

الثوم والزنجبيل والليمون الحامض تجتمع معاً لتشكّل دواء الانفلونزا الكلاسيكي الذي يمكن اخذه أيضاً لتفريج الركام والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين. الزنجبيل والقرقرة والقرنفل والفليفلة الدغلية لها خصائص ممتدة وتنبّه التعرق وذلك يساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمى.

الأخيلة ذات الألف ورقة والبليلسان الأسود ينهان التعرق أيضاً ويقبضان الأعشبة المخاطية للأنف والحنك. ومن ثم يفصلان إنتاج النزلة.

العافقية المنقوبة والفليفلة الدغلية عشبتان مفيدتان للعدوي التنفسية بشكل خاص. **الأقسنطين والجنتيانا** عشبتان مرطبان للجسم وتكالحان الحمى المرتفعة.

النظام الغذائي

يجب تخفيف الأكل لكل هذه المشكلات ويفضل تناول الفاكهة والخضراوات لاسيما في الحساء بالنسبة للأخيرة. ويجب تجنب الأطعمة السريعة والدهنية والعنية بالسكر ومنتجات الحليب.

عون ذاتي

تخفض الحمى والحرارة بالاستحمام بالماء البارد أو المبرد وشرب كثير من السوائل، وبخاصة عند التعرق.

تنبيهات عامة تذكر أن الركام يمكن أن يتطور إلى التهاب رئوي عند كل رضيع أو مسن. اطلب استشارة اختصاصي إذا استمرت الأعراض أو ازدادت سوءاً فحالة.

التهاب الحلق والتهاب اللوزتين

مزيج الثوم والزنجبيل والليمون الحامض الوارد تحت «الأدوية العامة للزكام والانفلونزا والحمى» (انظر أعلاه) يمكن أن يلطف أعراض التهاب الحلق والتهاب اللوزتين على السواء. ويستطيع الشجاع مضغ فص من الثوم على مهل المريمية وحشيشة القنفذ عشبتان مطهرتان أيضاً. وهذه الأعشاب جميعاً تفرج الأعراض وتساعد في الشفاء العاجل.

تنبيه عام اطلب دائماً الاستشارة والعلاج من اختصاصي للأطفال دون الخامسة الذين يعانون من التهاب اللوزتين.

الأدوية العامة

الأعشاب الثوم (Allium sativum)، (ص 56)، **الزنجبيل المخزني (Zingiber officinale)**، (ص 153)، **الليمون الحامض (Citrus limon)**، (ص 81).

الدواء يسحق فص ثوم متوسط الحجم وتبشر قطعة مائلة الحجم من الزنجبيل المفص وتغمر ليمونة حامضة يمزج الجميع مع ملعقة صغيرة من العسل. يضاف المريخ إلى كوب من الماء النافىء ويحرك. يشرب 3 أكواب يومياً ما دامت الأعراض ظاهرة.

الأعشاب الصعتر الشائع (Thymus vulgaris)، (ص 142)، **العافقية المنقوبة (Eupatorium perfoliatum)**، (ص 206) **الدواء** يصنع نقيع باستخدام 1/2 ملعقة صغيرة من كل عشبة مع كوب من الماء ويشرب 3-4 أكواب يومياً. ملاحظة هذا الدواء فعال جداً عند وجود مخاط أحضر كثيف واحتقان أنفي.

الزكام

الأعشاب الليمون الحامض (Citrus limon)، (ص 81)، **القرقرة (Cinnamomum verum)**، (ص 80) **الدواء** يشرب عصير ليمونة حامضة واحدة صرفاً أو مخففاً في ماء دافئ. خيار تضاف ملعقة صغيرة من العسل إلى العصير و 1/2 ملعقة من مسحوق القرفة.

العشبة الرنجيل المخزني (Zingiber officinale)، (ص 153). **الدواء** تنقع 3-2 شرائح (1 غ) من الزنجبيل المفص في كوب من الماء لمدة 5 دقائق يؤخذ نحو 5 أكواب يومياً.

الحمى المرتفعة

الأعشاب الأخيلة ذات الألف ورقة (Achillea millefolium)، (ص 54)، **العافقية المنقوبة (Eupatorium perfoliatum)**، (ص 206)، **العنبلة لدغية (Capsicum frutescens)**، (ص 70) **الدواء** يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من كل من الأخيلة ذات الألف ورقة والعافقية المنقوبة مع رشّة من الفليفلة الدغية وكوب من الماء. تخمّر لمدة 5 دقائق وتشرّب ساخنة تؤخذ 4 أكواب يومياً. خيار يضاف 1 أو 2 من الأعشاب التالية 3-2 كبوش قرنفول (Eugenia carvophyllata)، (ص 95)، 1/2 ملعقة

صغيرة من مسحوق أو مبشور الزنجبيل (Zingiber officinale)، (ص 151) **العض**، 1/2 ملعقة صغيرة من لحاء القرفة (Cinnamomum verum)، (ص 80) **المفروم أو المسحوق**، 2-1 يدرة مسحوقة من الهال (Elettaria cardamomum) المطحون، 3-2 حبات مسحوقة من الفلفل الأسود (Piper nigrum)، (ص 248) **تنبيه** لا تؤخذ الأخيلة ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

الأعشاب الأسنطين (Artemisia abstinium)، (ص 63)، **الجنتيانا (Gentian lutea)**، (ص 97) **الدواء** تؤخذ 10 قطرات من أي من الصيغتين مع الماء 3 مرات يومياً بالإضافة إلى أعلاه. سببه لا يؤخذ الأسنطين أثناء الحمل.

الحمى المعتدلة

الإعشاب الأخيلة ذات الألف ورقة (Achillea millefolium)، (ص 54)، **البليلسان الأسود (Sambucus nigra)**، (ص 131) **الدواء** يصنع نقيع من 1/2 ملعقة صغيرة من كل عشبة و 100 مل من الماء. يصفّر لمدة 10 دقائق ويشرب 4 مرات في اليوم. تنبيه لا تؤخذ الأخيلة ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

العشبة البصل (Allium cepa)، (ص 162) **الدواء** تخبز بصلة كبيرة على درجة حرارة 200° لمدة 40 دقيقة. ترفع من الفرن ويمزج العصير مع كمية مائلة من العسل. يؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة في الساعة 8 مرات في اليوم على الأكثر.

الانفلونزا مع الآلم ووجع العضلات

الأعشاب الصعتر الشائع (Thymus vulgaris)، (ص 142)، **الترنجان (Melissa officinalis)**، (ص 111)، **البليلسان الأسود (Sambucus nigra)**، (ص 131) **الدواء** يصنع نقيع باستخدام 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء. يصفّر لمدة 10 دقائق ويشرب 5 أكواب على الأكثر في اليوم.

العشبة حشيشة القنفذ (Echinacea spp)، (ص 90) **الدواء** تؤخذ الأقراص أو البرشامات أو نحو 1/2 ملعقة صغيرة من المصنع مع الماء مرثين يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من 5 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب 4-2 أكواب يومياً.

الدواء 2 يُصنع نقيع المريمية، ويصفّر لمدة 10 دقائق ويترك ليبرد قليلاً. يتفرغ به ثم يبلع. يضاف 5 مل من الفل و 1/2 ملعقة صغيرة من العسل لتقوية المفعول.

تنبيه لا تتلق المريمية أثناء الحمل.

التهاب اللوزتين

الأعشاب حشيشة القنفذ (Echinacea spp)، (ص 90)، **كل الأعشاب الواردة في «لتهاب الحلق»** **الدواء** تؤخذ حشيشة القنفذ (انظر الانفلونزا مع الآلم ووجع العضلات، أعلاه). أو يستخدم أحد سوائل الفرعة الواردة تحت «التهاب الحلق». **تنبيه** استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ أي تحسن بعد يومين.

النزلة ومشكلات الجيوب وألم الأذن

ليس من السهل دائماً علاج الزمة الأنفية المزعجة، وهي نوحية بردية موعبة الهواء أو نظام عدسي غير ملائم أو أرحته ويمكن أن يلعب شكل الأنف والجيوب (التحديف الملبنة بالهواء) هي لعظم حول الأنف) دوراً في هذه الحالة. ويمكن أن تسد الجيوب مسائل مما يسبب ضغطاً مؤلماً ويمكن أن ينتج ألم الأذن عن عدوى موضعية. وفي هذه الحالة يكون للثوم فعالاً على وجه الخصوص أو عنبرة وتفيد الحرس في تلطف ألم كل أنواع ألم الأذن.

النظام الغذائي

محفص كحظوة أولى الغذاء الذي يعتقد أنه مرطب لإنتاج مخاط مثل مبهبات الحليب والبيض والعداء المعني والدسمي والسكر والبروكوليه والكررة مثل التفريق الأبيض.

ينبغي عام استشر خصيصاً ألم الأذن وخاصة بعد الأطفال.

الدواء العام

العشبة الأوكالبتوس (*Eucalyptus globulus*)، ص 94)
الدواء يصنع نشوق بخاري بنقع 15 غ من العشبة أو توضع 10-5 قطرات من الزيت العطري في 50 مل من الماء. يستنشق لمدة 10 دقائق.

الحالات الأرجية مع نزلة أنفية مفرطة، مثل حمى الكلا

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76)
الدواء يصنع نشوق بخاري بنقع 15 غ من العشبة أو توضع 10-5 قطرات من الزيت العطري في 750 مل من الماء. يستنشق لمدة 10 دقائق.

ألم الأذن

العشبة الخزامى (*Lavandula officinalis*)، ص 107)
الدواء توضع قطرتان من الزيت العطري على قطن طبي وتسد الأذن.

ألم الأذن الناتج عن عدوى

العشبة الثوم (*Allium sativum*)، ص 56)

الدواء تفتح كبسولة زيت الثوم وتوضع قطرتان على قطن طبي وتسد الأذن المصابة. ويمكن بدلاً من ذلك سحق فص ثوم كبير ونقعه في ملعقة طعام من زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون لمدة 24 ساعة على الأقل. يصفى الزيت ويحمى حتى درجة حرارة الجسم ثم توضع قطرتان على قطن طبي وتسد الأذن.

ألم الأذن الناتج عن نزلة مزمنة

الأعشاب خشيشة القنب (*Echinacea spp*)، ص 90)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142)، الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*)، ص 163)، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131)

الدواء تمزج أجزاء متساوية من كل صيغة وتؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات في اليوم.

النزلة المسائلة الغزيرة واحتقان الجيوب

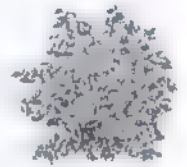
انظر التهاب الأنف الأرجي، ص 300

الصداع الناتج عن الجيوب

انظر «التوتر والصداع الناتج عن الجيوب»، ص 309

المشكلات العضلية الهيكلية

يمكن أن تؤدي المشكلات العضلية الهيكلية إلى تدهور هام في نوعية الحياة، سواء نتجت عن حادث أم إصابة رياضية أم بلى وتمزق بسيط. وغالباً ما تكون المنايلة العلاج الأولي، لكن الأدوية العشبية يمكن أن تخفف الألم والالتهاب وترخي العضلات وتزيل السموم من الجسم وتزيد سرعة الشفاء. المعالجات الخارجية تلطف عضلات الظهر والمفاصل والأطراف الموثوءة أو المتقرحة. ويمكن أن تُحدث المثابرة على العلاج المنزلي البسيط تحسناً ملحوظاً لكثير من المشكلات.



الأفلوس النلجي
(*Viburnum opulus*)

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم الحاد
- تورم المفصل المفاجيء أو الملحوظ
- العظم المكسور أو المشكوك في كسره
- أي إصابة تحتاج إلى تصوير بالأشعة

تنبيه لا تعطى إلا الأدوية الخارجية للأطفال استشر اختصاصياً قبل إعطائهم دوية داخلية

الأوتاء والكسور

تستفيد الباطق المنصرة الثابتة من أعشاب مثل زهرة العطاس والسموط الحرسى التي تلتفان التكدم وتسرعان عملية الشفاء. توضع بسرعة وقت بعد العلاج. تنبيه عام اطلب دواء اختصاصياً لعلاج بعام لكسور الأوتاء الحادة.

الأوتاء

العشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170)،
الدواء يوضع مرهم أو رهم (كريم) على المنطقة المنصرة وبذلك الحد لثمة 3 مرات في اليوم على الأقل. تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

الكسور

العشبة السملوطن المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136)
الدواء يوضع مرهم أو رهم أو قمع زيتي بلطف على المنطقة 3 مرات على الأقل في اليوم. تنبيه لا يستخدم السملوطن المخزني على الجلد المشقوق.

أوجاع العضلات والمفص

أوجاع العضلات والمفص (شدح العضلات) أمر عادي جداً لاسيما بعد انقمام نشاط عصف ويجب أن يقل الألم مع مرور الوقت. وفي أثناء ذلك يمكن أن تعمل ريوث لتدليك وإبرهم المحبوبة على أعشاب ملجعة مثل زهرة العطاس والصعتر الشائع والأفلوس النلجي على تخفيف أوجاع العضلات الرثية (الروماتزم) مصطلح عام لألم العضلات وألم المفاصل وتيسبها والأدوية الواردة تحت ألم المفاصل وتيسبها، ص 333، مناسبة لهذه الحالة.

العضلات التعب والمؤلة

العشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170)،
الدواء يوضع مرهم أو رهم (كريم).
تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.



الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142)، إكليل الجبل (*Rosemarinus officinalis*)، ص 125)،
الدواء يصنع نقيع من 25 غ من إحدى العشبتين و750 مل من الماء يخمر لمدة 10 دقائق، يصفى في مقفط ويغطس فيه لمدة 20 دقيقة.

20 دقيقة.

خيار حاول أيضاً استخدام زيت تدليك يضم زيت خشيشة القلب الوارد تحت «الأدوية العامة» لألم الظهر، ص 313.

المفص وتشنجات العضلات

العشبة الأفلوس النلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148)
الدواء (داخلي) تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات في اليوم على الأكثر.
الدواء (خارجي) تفرق المنطقة المصابة بالصبغة الصرفة.

ألم المفاصل وتيبسها، بما في ذلك التهاب المفاصل والنقرس

العلة الأكثر شيوعاً التي تنقسم بالمفاصل وتيبسها هي التهاب المفاصل. قد يكون الهمم واليلى والتعرق سببها، لكن بعض حالات التهاب المفاصل، وغيرها من مشكلات المفاصل مثل النقرس، تنتج عن تراكم الفضلات في المفاصل. مغلب الشيطان عشبة مضادة للالتهاب تفرج المفاصل المتورمة والمتتهبة. عصير الليمون الحامض يخفف الحموضة في الجسم. الصفصاف الأبيض يفرج الالتهاب والألم، وعندما يمزج مع أعشاب أخرى، يمكن أن يحدث تحسناً ملحوظاً في التهاب المفاصل الخفيف إلى المتوسط. عراوة ملكة المروج والكرفس النبطي يمتزجان معاً جيداً لخفض الحموضة. ويمكن استخدام كل الأعشاب الواردة هنا بأمان لمدة 2-3 شهر.

عون ذاتي

تعتبر الوضعة وتغيير اللق واستخدم الادوية العشبية لمساعدة الجسم في التخلص من السموم يمكن أن تساعد في السيطرة على هذه الحالات. ويحب تجنب الأغذية التي تشكل المعض مثل اللحم الاحمر والسيانح والطماطم والبرتقال. ويفيد التمرين المنتظم (لا المفرط)، وكذلك التفكير الإيجابي المسترخي.

تنبيهات عامة: استشر اختصاصياً ممرضاً لالتهاب المفاصل الحاد لا يؤخذ مغلب الشيطان أو الكرفس النبطي أو الأفتى المنقودية أثناء الحمل.

التهاب المفاصل والمفاصل المتتهبة

العشبة مغلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101)

الدواء تؤخذ الأقراص (انظر «التنبيهات العامة»)

العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)
الدواء تُعصر ليمونة ويشرب العصير صافياً أو مخففاً بالماء كل صباح

العشبة الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)
الدواء تؤخذ الأقراص أو يُصنع مغلي باستخدام 10 غ من الجذر و 750 مل من الماء. تؤخذ 3 جرعات ليوم أو اثنتين حسب الحاجة

الأعشاب مغلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101)، الكرفس النبطي (*Apium graveolens*، ص 61)، الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)،

الدواء يصنع مغلي باستخدام 8 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء، يقسم إلى 4 جرعات وتؤخذ 2-3 جرعات يومياً. ويمكن مزج أجزاء متساوية من الصفات وأخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً (التنبيهات العامة).

حيار إذا تطور التهاب المفاصل أثناء الإياس، تستخدم 8 غ من الأفتى المنقودية (*Cimicifuga racemosa*، ص 78) بدلاً من مغلب الشيطان

العشبة ست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66)
توصع لوقات ست الحسن بالإضافة إلى أحد الادوية الواردة أعلاه

التهاب المفاصل المترافق مع عسر الهضم الحمضي أو القروح الهضمية

الأعشاب عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96)، الكرفس النبطي (*Apium graveolens*، ص 61)

الدواء يصنع نقيع من عراوة ملكة المروج ويُشرب 5 أكواب على الأكثر في اليوم، أو تمزج حصتان من صبغة ست الحسن وحصّة واحدة من صبغة الكرفس وتؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 2-3 مرات يومياً (انظر «التنبيهات العامة»)

المفاصل المتيبسة والمؤلدة

الأعشاب حبشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، السمفولن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136)، الحزامي (*Lavandula officinalis*، ص 107)

الدواء تمزج 2 1/2 ملعقة طعام من النقيع الربي لحشيشة القلب أو السمفولن مع 20-40 قطرة من الزيت العطري للحزامي وتلك المنطقة المصابة بلطف. خيار جرب زيت تدليك يحتوي على النقيع الربي لحشيشة القلب الوارد تحت «الادوية العامة لألم الظهر» أدناه

النقرس

العشبة الكرفس النبطي (*Apium graveolens*، ص 61)
الدواء تؤخذ الأقراص، أو يُصنع مغلي من الجذور يقسم إلى 3 جرعات ويشرب أثناء النهار أو يضاف 25 غ من الجذور إلى الطعام يومياً (انظر «التنبيهات العامة»).

ألم الظهر

تتطلب مشكلات الظهر عناية اختصاصي وكثير من الراحة في المقام الأول. وتساهم الادوية العشبية في التحسن العام بتخفيف الألم والتوتر العضلي، والمساعدة في جعل الحياة أكثر راحة.

الأفلوس الثلجي والديش الشائك عشبتان مدققتان ومرخبتان تساعدان على إرخاء العضلات المتوترة عندما تُفرك المنطقة المصابة بهما.

الحزامي وحشيشة القلب عشبتان مفيدتان عندما يسهم التوتر العصبي في المشكلة.

مغلب الشيطان والأفلوس الثلجي لهما خصائص فعالة مضادة للالتهاب وتساعد في خفض تورم المفاصل.

زهرة الآلام الحمراء تفضل على النوم، لاسيما عندما يكون ألم الظهر مصحوباً بتوتر عصبي.

عرق النسا (حالة مؤلمة يسببها عصب شوكي محصور) والآلام العصبي يمكن تقريجهما باستخدام زيت تدليك خارجي يحتوي على النقيع الربي لحشيشة القلب.

تنبيهات عامة: تحتاج مشكلات الظهر إلى رعاية اختصاصي اطلب استشارة اختصاصي ممارس من أجل ألم الظهر الحاد للاستفادة القصوى من طب الأعشاب.

الادوية العامة

الأعشاب الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، الديش الشائك (*Zanthoxylum americanum*، ص 151)

الدواء يُصنع نقيع باستخدام 15 غ من لحاء الديش الشائك و 750 مل من الماء. يصفى وتترك المنطقة المصابة به، أو تستخدم ملعقة طعام من الصبغة وتوضع بالطريقة نفسها. ملاحظة: يستخدم بوجه خاص للرقبة المتوترة والمناطق لفظة

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
الدواء يُصنع مغلي باستخدام 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء، يصفى في الحمام، ويُفطس فيه لمدة 20 دقيقة

الأعشاب حبشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، الحزامي (*Lavandula officinalis*، ص 107)، الفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 246)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)

الدواء تؤخذ 2 ملعقة طعام من زيت عياد الشمس أو النقيع الزيتي لحشيشة القلب ويضاف 20 قطرة من الزيت العطري للحزامي و 10 قطرات من الزيت العطري لكل من كليل الجبل والفلفل الأسود وملعقة صغيرة من صبغة الأفلوس الثلجي يمزج وتترك المناطق المتوترة، إما بعد الحمام أو بعد تسخين المنطقة بفأسلة ساخنة

استخدامات أخرى: يستخدم لعرق النسا ومشكلات الظهر الأخرى التي تسبب ألماً عصبياً فضلاً عن المفاصل المتيبسة والآلام العضلي المزمن.

ألم الظهر الناتج عن التهاب المفاصل

الأعشاب الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)، الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)، مغلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*، ص 101)

الدواء تمزج حصص متساوية من كل جذر ويُصنع نقيع يقسم إلى 6 جرعات ويؤخذ على يومين. إذا لم يطرأ تحسن بعد 7 أيام، يقسم المغلي إلى 3 جرعات ويؤخذ يومياً لاسموج على الأكثر.

تنبيه لا يؤخذ مغلب الشيطان أثناء الحمل.

الأرق الناتج عن ألم الظهر

الأعشاب زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117)، الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)،

الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*، ص 148)
الدواء يصنع نقيع باستخدام 8 غ من كل من زهرة الآلام الحمراء والناردين المخزني والأفلوس الثلجي و 750 مل من ويشرب 2-1 كوب ليلاً (يكفي المغلي لمدة يومين)

العداوي البولية والفطرية



حشيشة القنفذ
(*Echinacea spp.*)

تشير العداوي إلى أن مقاومة الجسم للعرض قد ضعفت، لاسيما إذا دامت طويلاً أو كانت معاودة. تشيع العداوي الثانوية التي تصيب الكلى والجهاز البولي، ورغم أن من الصعب التخلص من آثارها إلا أنه يمكن علاجها بتعزيز الدفاعات الطبيعية للجسم. وقد يكون من الصعب أيضاً إزالة العداوي الفطرية، وقد تتطلب علاجاً من قبل اختصاصي، رغم أن أعشاباً مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والبقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110 مضادة قوية للفطور. إذا كانت العدوى مزمنة، من الضروري دعم الجهاز المناعي ككل بأعشاب مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- العداوي التي لا تبدي علامات على التحسن، أو تتفاقم
- بعد أخذ الدواء العشبي
- درجات حرارة تفوق 39°م
- ألم الكلى
- دم في البول

العداوي البولية

يمكن أن يكون التهاب المثانة مشكلة خطيرة إذا انتشر إلى الكليتين. ويمكن شفاء التهاب المثانة المعتدل وغيره من العدوى البولية بمزيج من الأعشاب لمطهرة مثل مارجسمة واعتبار ملطفة مثل الحطمي الحارمي كما أن أحد الثوم أو حشيشة القنفذ في لوقت نفسه يحسن مقاومة الجسم للعدوى. الأويصة أو الخرنيس كبير الزهر وهو من لحسن نفسه ممتازة للعداوي البولية.

تتسبب هامة منتشر حصاصاً على الفور ر كان التهاب مثانة حاداً، ومعدوياً أو عند وجود دم في سون أو ألم حو نكلمين أو القطر

الأدوية العامة

الأعشاب البارسة (*Barotma betulina*، ص 67)، شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)، الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163).

الدواء يصنع نقيع من 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء يقسم إلى 4 جرعات ويشرب أثناء النهار. خيار يمكن إحلال العُثَاب (*Juniperus communis*، ص 223) أو عصا الذهب (*Solidago virgaurea*، ص 269) محل البارسة تنجيه لا يؤخذ العُثَاب أو البارسة أثناء الحمل العشبة الأويصة (*Vaccinium myrtillus*، ص 278).

الدواء يصنع مغلي من العنبات ويشرب 3-4 أكواب يومياً. إرشاد يمكن إحلال عصير الجرنيس كبير الزهر محل مغلي الأويصة.



الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90) الدواء تؤخذ إحدى العشبتين أو كلاهما على شكل برشامات أو أقراص. ملاحظة يؤخذ بالإضافة إلى الأدوية الأخرى.

العداوي الفطرية

العداوي الفطرية شائعة وقد يكون من الصعب علاجها. وقد أحد بترديد حدوث السلاق المهني كعاص من حاشي بعلاج مانصات (المصابات الحيوية) الأذريون الحارسي مفيد لعلاج هذه الإصابة العرجة داء المبيضات (المو المتسارع لمبيضات البيضاء، *Candida albicans*) وهي عصبوات تشبه الحميرة موجودة داخل الأمعاء يمكن أن يسبب مشكلات كبيرة. نك إحالات المعتدلة يمكن أن تستفيد من الأعشاب المطهرة والمصادة للفطر مثل الثوم. ويمكن أن تستفيد كل نوع العداوي الفطرية من الأعشاب التي تعزز جهاز المناعة مثل حشيشة القنفذ فضلاً عن وضع دواء حارحي على المنطقة المصابة.

النظام الغذائي

النظام الغذائي عامل هام عند علاج المشكلات الفطرية. توقف عن تناول الخمر والأطعمة الأخرى المحتوية على حميرة أو سكر أو قلل منها.

عون ذاتي

يسمى علاج المصابون بداء المبيضات أحد برشامات حمصة أو روبة اثنين للمساعدة في نمو لجراثيم المفيدة في الأمعاء ويسلاق يمكن إقدام روبة التي في المهس

تتمتع عام استشر اختصاصياً من ح داء المبيضات لأن من الصعب في الغالب علاج هذه الحالة

الأدوية العامة

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)، الصمغرة الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)

الدواء تمزج حصتان من صبغة حشيشة القنفذ وحصنة من صبغة الصمغرة، وتؤخذ ملعقة صغيرة مرتين في اليوم مع الماء. العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).

الدواء يؤخذ 2-1 ل من الثوم يومياً، يسحق ويبتلع مع الماء أو يذلل مع الطعام

السلاق المهبلي

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69) الدواء يصنع نقيع ويترك ليبرد. يصفى ويستفد كقطول أو غسول. خيار يضاف النقيع إلى مغطس ويُقع فيه لمدة 20 دقيقة.



العشبة البقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110). الدواء تستخدم فرزجات أو توضع 2-1 قطرة من الزيت العطري المصفى بـ 3 قطرات من زيت الزيتون على دجسة tampon وتقم في المهمل (قد تسع). تزال بعد 2-3 ساعات وتستخدم مرة واحدة في اليوم تنجيه لا تستخدم الفرزجات والدجسات أثناء الحمل إلا بإشراف اختصاصي

السلاق الفموي

الأعشاب السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99)، المر (*Commiphora molmol*، ص 48)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)

الدواء تمزج حصص متساوية من صبغة كل عشبة. تؤخذ ملعقة صغيرة كغسول للفق مع الماء كل 3-4 ساعات، حسب الحاجة

داء المبيضات

الأعشاب البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، الصمغرة الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 192) الدواء يصنع نقيع من 8 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء ويشرب 3-2 أكواب كل يوم. العشبة الألاباشو (*Tabebuia spp.*، ص 138).



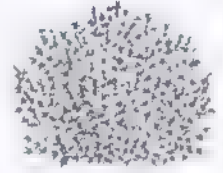
الدواء يصنع مغلي من 12 غ من اللحاء و 750 مل من الماء يقسم إلى 3-4 جرعات ويشرب أثناء النهار ويمكن بدلاً من ذلك أخذ برشامات أو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً على الأكثر.

عداوي الجلد الفطرية

بما في ذلك سعفة القدم

انظر ص 304

المشكلات التناسلية والحوضية



حب الفقد
(*Vitex agnus - castus*)

كانت النساء دائماً يملن إلى استخدام طب الأعشاب أكثر من الرجال، في دورهن التقليدي كمعالجات في البيت، واليوم، بشكل جزئي، نتيجة للآثار المثبتة لكثير من الأعشاب على الجهاز التناسلي. تحتوي أعشاب مثل حب الفقد على مكونات مماثلة للهرمونات الجنسية الأنثوية، الإستروجين والبروجسترون، الأمر الذي يساعد في تنظيم الدورة الحوضية ويزيد الخصوبة أو ينقصها ويدعم الجسم أثناء الإياس. وتستجيب المشكلات الحوضية الشائعة، مثل التشنجات العضلية والتوتر السابق للحيض والنزيف الشديد، بشكل جيد للعلاج الذاتي. لكن الحالات المزمنة أو العقم عند النساء والرجال على السواء يتطلب عناية اختصاصي.

المشكلات الحوضية

يمكن أن تضطرب الدورة الحوضية لأسباب عديدة، معظمها يتعلق بانعدام التوازن الهرموني. ومن الأسباب الأخرى الكرب وفلة التمارين أو كثرتها ومشكلات الوزن والحساسية للطعام أو الأرجية والستيرويدات وجيوب منع الحمل والمرض المزمن وعور الفيتامينات والمعادن وفقر الكامين أو التدخين أو الكحول. ومن المهم استشارة اختصاصي ممارس لتحديد السبب.

تناول الأدوية من أجل المشكلات الحوضية، يجب تناول الأدوية الواردة جميعاً في الوقت اللاتم من الدورة لدورتين أو ثلاث.

الدورة الحوضية السوية تدوم نحو 28 يوماً إذا كانت هذه الدورة تختلف كثيراً من حيض إلى آخر، دون سبب، يمكن القول إنها غير منتظمة.

التوتر السابق للحيض والم الحيض له أسباب عديدة وتشهد معظم النساء في سن معينة. ومن الأعراض الشائعة ألم الثديين وتقرح الحلمتين واحتباس السوائل الدورات الحوضية الشديدة يمكن أن تسبب فقر الدم. إذا كانت حيضتك تدوم أكثر من 5 أيام، أو إن كان عليك تغيير الفوط كل ساعتين، قد تكون الدورة شديدة جداً القراص (*Urtica dioica*)، ص 145) عشبة مقوية ممتازة، وبخاصة للنزيف الغزير. لأن محتواها من الحديد يفوق محتوى السبانخ، ويمكن أكلها كحضرة مفيدة.

عون ذاتي

يجب الجمع بين الأدوية العشبية والنظام الغذائي القوي بالقصر والغاكة الطارئة، واستعصص الدهن والسكريات حارلي لا دخسي والتزير منتع. لاسيما للحصر والحوض. مفيد بالإضافة إلى النظرة المسترخية للحياة. تنفيد كل المشكلات التناسلية من هذه المقاربة البسيطة.

استشيري اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم الحاد في البطن أو الحوض
- التغير الهام أو المفاجيء في الحيض، مثل الدورات الطويلة أو الشديدة أو غير المنتظمة
- ملاحظة هامة
- استشيري عشائياً من أجل أفضل علاج.
- استشيري اختصاصياً قبل تناول أي دواء إذا اعتقدت أنك حامل. لنظري «الحمل» ص 317

احتباس السوائل

العشبة الطرخشقون (*Taraxacum officinalis*)، ص 140) الدواء يؤخذ نقيع من الأوراق ويشرب 3 أكواب يومياً

النزيف الحوضي الشديد

الأعشاب الأنجنان الصيني (*Ligusticum wallachii*)، الفاونيا البيضاء (*Paonia lactiflora*)، ص 115). حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*)، ص 60)، الرهمانية الزرقة (*Rehmania glutinosa*)، ص 123).

الدواء تمزج حصص متساوية من كل جذر ويصنع مغلي باستخدام 15 غ من المزيج و 750 مل من الماء. يشرب في 3 جرعات متساوية أثناء النهار.

ملاحظة تلبد أي من هذه الأعشاب، لكن يفضل وجودها معاً، وتعرف في هذه الحالة بحساء الأشياء الأربعة.

182

الأعشاب كيس الراعي (*Capsella hirsapastoris*)، ص 181)، القراص (*Urtica dioica*)، ص 145)

الدواء يُصنع نقيع باستخدام 7.5 غ من كل عشبة (أو 15 غ من كيس الراعي فحسب) و 750 مل من الماء، يقسم إلى 4-3 جرعات ويشرب أثناء النهار.

ألم الحيض

تنكّ المغليات ملقعة مليئة من بذور الكراوية (*carum carvi*)، ص 182) تمزج قبل الغلي.

الأعشاب الإنيام البري (*Dioscorea villosa*)، ص 89).

الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148)، الأفلوس

الأسود (*Viburnum prunifolium*)، ص 279)

الدواء يصنع مغلي باستخدام 15 غ من جذر إحدى الأعشاب مع 750 مل من الماء. ترشف مقادير صغيرة أثناء النهار، أو تؤخذ 2 ملعقة صغيرة من الصيغة مع الماء 4-3 مرات يومياً لمدة 3 أيام. ثم تخفّض الجرعة إلى ملعقة صغيرة يومياً لمدة 5 أيام، أو تؤخذ الأقراص.

182

العشبة الفاونيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*)، ص 115) الدواء يصنع مغلي باستخدام 20 غ من الجذر و 750 مل من الماء. يشرب أثناء النهار.

الدورة غير المنتظمة

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*)، ص 149). الدواء تؤخذ الأقراص، أو يؤخذ 2-1.5 مل من الصيغة مع الماء كل صباح عند الاستيقاظ لمدة شهرين على الأقل

182

العشبة فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*)، ص 225). الدواء يصنع نقيع ويؤخذ 2-1 كوب يومياً لمدة 3 دورات شهرية

تنبيه لا يؤخذ إن كان النزيف الحوضي شديداً

التوتر السابق للحيض

الأعشاب رعي الحمام (*Verbena officinalis*)، ص 147)، الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*)، ص 276) الدواء (داخلي) يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين (أو خليط بحصة متساوية من كليهما) ويشرب 5 أكواب على الأكثر أثناء النهار.

182

العشبة الناردن المغربي (*Valeriana officinalis*)، ص 146). الدواء (داخلي) تؤخذ أقراص تحتوي على الناردن، أو تؤخذ 40-20 قطرة من الصيغة مع الماء 5 مرات على الأكثر يومياً

182

العشبة كليل الجبل (*Rosemarinus officinalis*)، ص 125) الدواء (خارجي) يُصنع نقيع من ملقعة كبيرة من الأوراق المجففة أو 2 ملعقة كبيرة من الأوراق الغضة ولتر من الماء ويصفى في حمام دافئ كل صباح ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 5 - 10 قطرات من الزيت العطري إلى الحمام.

ملاحظة جرّب أيضاً دواء رعي الحمام الوارد تحت «الدورة غير المنتظمة، أعلاه»

ألم الثديين والحلمتان المتقرحتان

العشبة المايونق (*Chamomilla recutita*)، ص 76). الدواء تصنع رفادة من نقيع 50 غ من العشبة 250 مل من الماء توضع بلطف على الثديين تكرر حسب الحاجة

182

العشبة الأنديون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69). الدواء يوضع المرهم على الحلمتين، إمسحي المرهم قبل الإرضاع إن كنت ترضعين

مشكلات الخصوبة عند النساء

يبدو أن طب الأعشاب يزيد الخصوبة عند النساء اللواتي يردن الحمل، رغم الحاجة إلى مزيد من الأبحاث، وبخاصة إذا كانت المشكلة متعلقة بعدم التوازن الهرموني أو السن أو مقدار المخاط الذي ينتجه عنق الرحم. وتجدر تجربة الأدوية العشبية حيث يبدو عدم وجود مشكلة بدنية تحول دون الحمل، مثل انسداد قناة فالوب أو وجود كيسات مبيضية أو ندوب داخلية. وربما يلعب النظام الغذائي والتمارين ونمط الحياة دوراً في تحسين الخصوبة.

مشكلات الخصوبة عند الرجال

العانة مشكلة شائعة عند الرجال. وقد استُخدم طب الأعشاب على مر التاريخ للمساعدة في استعادة الوظيفة الجنسية السوية. وغالباً ما يرتبط انخفاض عدد الحيوانات المنوية، وهو سبب رئيسي للعقم، ببطء الحياة وحالة الصحة العامة. السعال المنشعاري عشبة مقوية تزيد القدرة على الاحتمال. وهي تقيد الأعضاء الجنسية. الويتانيا مقوية عامة غير منبهة بقدر الجنس، لكنها مع ذلك مفيدة في استعادة الحيوية السوية بعد مرض طويل الأجل أو كرب.

المشكلات الإيضية

يُعرف الإياس بأنه انقطاع الحيض. ويحدث عادة بين سني 45 و55 بعد انقطاع الحيض لمدة سنتين، يمكنك التبقي من أن التغيير في الحياة قد حصل. ينخفض مستوى الإستروجين والبروجسترون أثناء الإياس رغم الاعتقاد بعكس ذلك. وللعشاب ذات التأثير البروجستروني، مثل حب الفقد، أهمية بقدر تلك التي تدعم مستويات الإستروجين، لأن كلا الهرمونين يساعدان في الحفاظ على كثافة العظم ويخفف خطر تخلخل (ترقق) العظام. الحفاظ على الحيوية مهم أثناء الإياس لأن كثيراً من المشكلات تنتج عن التعب والإرهاق بقدر ما تنتج عن التغيرات الهرمونية. إذا شعرت بالتعب والإرهاق، قد يساعد مص هذه الأدوية في رفع الحيوية والمساواة. وحشيشة القلب دواء ممتاز للاكتئاب. هبات الحرارة والتعرق الليلي ينتجان بشكل رئيسي من التغيرات الهرمونية. غير أن الإرهاق العصبي يزيد حدوث هاتين الحالتين.

تنبيه عام استشريري اختصاصياً إن حدث نزيف حيضي مطوّل أو غير معتاد

المساعدة على الحمل

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*، ص 149) الدواء تؤخذ الأقراص أو تؤخذ 20-40 قطرة من الصبغة مع الماء كل صباح لمدة 3 أشهر كحد أقصى



العشبة حشيشة الملك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60)

الدواء تؤخذ الأقراص أو يُصنع مغلي باستخدام 12 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب كل يوم 3 أشهر على الأكثر تنبيه أوقفي الدواء إذا ما حدثت

ضعف الشهوة الجنسية

العشبة السوسل الصيني (*Schutundra chinensis*، ص 132) الدواء تنقع 5 غ (حقنة صغيرة) من العنبات في الماء طوال الليل تمشّي العنبات ويصنع مغلي مع 250 مل من الماء. يخمر 15 دقيقة وتؤخذ الجرعة كل يوم

ملاحظة يؤخذ هذا الدواء عادة لمدة 100 يوم لرفع الطاقة الجنسية والحيوية (من المأمون أخذه لمدة طويلة)

الحبوة العامة

العشبة الويتانيا (*Withania somnifera*، ص 150) الدواء تؤخذ 2 غ من الجذر المجفف يومياً، إما عن طريق المصع وإما على شكل مسحوق مزوج مع العسل، والماء عند الضرورة يؤخذ لمدة 6 أسابيع على الأكثر

العانة والإنزال المبكر

العشبة الجنسنج (*Panax ginseng*، ص 116) الدواء يؤخذ 1-0.5 غ 3 مرات على الأكثر في اليوم لمدة 6 أسابيع كل مرة، إما بمصع الجذر، وإما بطهوه في حساء أو يخنة، وإما بأخذه على شكل أقراص

انخفاض مستوي الإستروجين والبروجسترون

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-cestus*، ص 149) الدواء تؤخذ الأقراص أو 20-40 نقطة من الصبغة مع الماء كل صباح



العشبة الهيلونيا (*Chamaetrium lnteuum*، ص 75) الدواء يفضل أخذ الأقراص ويمكن بدلاً من ذلك أحد 20 قطرة من الصبغة مع الماء 2-3 مرات يومياً.



العشبة الأقتى العنقودية (*Cimicifuga racemosa*، ص 78)، الدواء يؤخذ الأقراص أو تؤخذ 25 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً خيار تمزج الأقتى العنقودية بشكل جيد مع الهيلونيا تمزج معاير متساوية من كل صمعه يؤخذ 2-1 مل مع الماء كل يوم

الاكتئاب وتدني الحيوية

العشبة حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104) الدواء تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً.

ملاحظة الجنسنج هو الدواء الأكثر شهرة لهذه الحالة. غير أن عنبات السوسل الصيني (*Schisandra chinensis*، ص 132) تقيد القدرة الجنسية عند الذكور. هذا كما ورد أعلاه في «المشكلات الجنسية عند النساء» تحت «ضعف الشهوة الجنسية» لمدة 6 أسابيع تنبيه لا يؤخذ الكافاي أثناء أحد الصمغ



العشبة السبال المنشاري (*Sabal serrulata*، ص 127) الدواء تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات على الأكثر لمدة تصل إلى 6 أسابيع

العشبة الشرفان (*Avena sativa*، ص 172) الدواء يؤكل 25-50 غ من الشوفان كحبوب للإمطار أو مع طعام آخر

خيار يصنع بالإساقعة إلى ذلك نقيع باستخدام قش الشعير ينقسم إلى 3 جرعات ويشرب خلال النهار

هبات الحرارة والتعرق الليلي

العلاج المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)، الدواء يصنع نقيع ويشرب 3 أكواب، إما أثناء النهار أو في الليل بشكل رئيسي، إن كانت المشكلة تحدث أساساً في ذلك الوقت



الأعشاب الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)، الأقتى العنقودية (*Cimicifuga racemosa*، ص 78)، الدواء تؤخذ إحدى العشبتين أعلاه إما على شكل أقراص، وإما تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء في الليل



العشبة الفاواليا الميصاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115) الدواء يصنع مغلي باستخدام 20 غ من الجذر و 750 مل من الماء يرشف أثناء النهار

الحمل



رغم أنه كان من الماثور أخذ الأعشاب خلال الحمل في كثير من الثقافات، فمن الحكمة عدم أخذ الأعشاب بشكل طبي إلا عند الضرورة. بعض الأعشاب مثل البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) والليمون برتقالي الورق (*Tilia spp*، ص 275) وشعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) مفيدة جداً، ويمكن أخذها بأمان لمدة 3-2 أسابيع كل مرة أثناء الحمل. ويجب تجنب أعشاب أخرى تماماً، لأنها تضم مكونات تنبه عضلات الرحم وربما تتسبب في الإجهاض بجراحات كبيرة (انظر «معلومات أساسية» ص 298). ومن المأمون متابعة أخذ الأعشاب في الطهي خلال الحمل.

العلل العامة

الحمل موسم لحدوث تغير كبير في الجسم ويمكن تفريغ كثير من الغلث الثانوية بواسطة أدوية عشبية مصنوعة في الغرب.

غثبان الصباح لا يمحى في الصباح بالضرورة وهو سداً عموماً في الأسبوع 4-6 ويوم حمى الأسبوع 14-15، ويتبع من كثير من الأسباب بما في ذلك تقلب الهرمونات وتغير ضغط الدم وتغير حساسيات تسكر ورحلات الأغمى والنظم لعدائي بردي، والكرب.

الوذمة (حساسية لسوائل، انتفاخ، ألم) شائعة جداً أثناء الحمل، مما يدفع من الأوعية الدموية إلى التوسع المصط ميسم لانتفاخ، وأكثر ما يتأثر الكاحل والركبتن، تساقط الإصصاك يحدث في العليل مع تطور الحمل يزداد الضغط على المعى السفلي ويعيق لدوران

حرقة الفؤاد ألم في مركز الصدر، يمكن أن يمنع أيضاً عن ريداد الضغط داخل الجسم.

علامات البعد تظهر أحياناً بمثابة انتفاخات في الجسم ويمكن التقليل منها بغير لحد بهلام اللؤلؤ و ريت الترسور للحفاظ على مرونة

الولادة يمكن تسهيلها بشرب شاي أوراق العوسج الحوي وهو دواء ماثور يحسن عضلات الرحم لمعدها والولادة

الأعشاب أثناء الحمل

■ تحسني كل الأدوية العشبية في لاشهر ثلاثة الأولى من ذلك الزمان المضرة بما تم وصفه خصاصي

■ الأعشاب لمانه خطيرة ويجب عدم أخذها أثناء الحمل أي حال من الأحوال عشبة سمسة الرقراء (*Celandinum*)

Mastris des (ص 76) حسم سمسة الرقراء (*Hydrastis canadensis*)

ص 103 ليعرغ اشانتج *Juniperus communis* (ص 223) شعيع سمري (*Mentha pycnantha*) (ص 223) لأحنية دات

ألف ورقة (*Achillea millefolium*) (ص 54) والجرع العلاجي من لمزعة (*Silvestra officinalis*) (ص 30) انظر ص 298 من

أخر الأعشاب الواردة في الصفحات 314-300 بقي تحت تحسني

الإعداد للولادة

العشبة العوسج الجوي (*Rubus idaeus*، ص 262) الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الأوراق الغضة المفرومة أو المخلقة لكل كوب من الماء يغمر 5-6 دقائق ويشرب 2-1 كوب يومياً في آخر 10 أسابيع من الحمل. مسببات لا يربط الغصه لتسحر منه بريد على 6-5 دقائق يوجد إلا في الأسابيع العشرة الأخيرة من الحمل

علامات التمدد

الأعشاب الالوة (*Aloe vera* ص 67) الريبون (*Olea europaea* ص 239) الدواء تفرك المناطق المصابة بهلام الالوة أو تدلك بزيت الزيتون بشدة 2-1 مرة في اليوم.

قلة النوم

انظر «الأرق» (دواء البابونج والليمون برتقالي الورق والخزامى وزهرة الالام الحمراء تحت «الأدوية العامة») ص 309

فقر الدم وضغط الدم العالي

انظر «المشكلات الدوائية» ص 301.

البواسير

انظر «عروق الدوالي والبواسير» ص 302 و «الإمساك والإسهال» ص 307

ألم الظهر

انظر «ألم الظهر» ص 313.

عروق الدوالي

انظر «عروق الدوالي والبواسير» ص 302.

السُّلَّاق المهبلي

انظر «العداوي الفطرية» ص 314.

المثانة وعداوي الكلى

انظر «الوذمة» إلى اليمين

الشفاء بعد الولادة

انظر «تنظيف الجروح وشفاء الجروح» ص 304

غثيان الصباح والغثيان

الأدوية التالية استثناء ويمكن أخذها أثناء الأشهر الثلاثة الأولى للحمل.

العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) الدواء يصنع نقيع في وعاء معلق مرشش كبير صغيرة أثناء النهار لا تشربي أكثر من 5 فناجين يومياً.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153)، الدواء يصنع نقيع باستخدام 1-2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض المبشور لكل كوب من الماء مرشش مقادير صغيرة بشكل متكرر أثناء النهار، بدلاً من شرب كوب كامل دفعة واحدة، تؤخذ 3 أكواب على الأكثر يومياً.

العشبة الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) الدواء يصنع نقيع باستخدام 1/2 ملعقة صغيرة من البذور لكل كوب من الماء ويشرب 3 أكواب على الأكثر يومياً.

الوذمة

العشبة شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) الدواء يصنع نقيع ويشرب 5 أكواب في اليوم على الأكثر.

الإمساك

الأعشاب لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120)، الكتان (*Linum usitatissimum*، ص 226).

الدواء تؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة من بذور أي من العشبتين مع كوب كبير من الماء كل يوم، أو تنقع في الماء البارد طوال الليل قبل أخذها.

ملاحظة يؤكل المزيد من الفاكهة المجففة، وبخاصة التين.

حرقة الفؤاد

العشبة عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96) الدواء يصنع نقيع ويشرب 2-1 كوب يومياً.

الصداع والتوتر العصبي

العشبة الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*، ص 275) الدواء يصنع نقيع ويشرب 3-4 أكواب يومياً

استشيري اختصاصياً على الفور من أجل

- العثاش المظون الذي يسبب عدم القدرة على الأكل بشكل صحيح ويكرر بقية ما عديسب انخفاض
- التبول المتكرر الذي يدوم أكثر من 3 أيام (أو مع ألم بعد يومين)
- ألم بشدي مع تورم لعددتحت الإبط أو لحمى
- خدش السوائل لدى لا محقق بعد 3 أيام

الرضع والأطفال



الدردار الأحمر
(*Ulmus rubra*)

تعتبر الأعشاب التالية ملائمة بوجه خاص للأطفال، إذ إنها تلطف الأعراض وتسرع الشفاء. ويفضل إعطاء معظم الأدوية بمثابة نقائع، ويمكن إعطاؤها في زجاجة الرضاعة. ويمكن تنكيه النقائع بالعسل (انظر التنبيهات إلى اليسار) أو شراب القيقب عند الضرورة، لكن يفضل إعطاؤها غير محللة. الجرعات المعطاة هي للأطفال من 1-6 سنوات، لكن يمكن تعديلها لتلائم الفئات العمرية الأخرى (انظر أدناه). وكثير من الأدوية الواردة في أقسام أخرى ملائمة أيضاً للرضع والأطفال؛ وقد أشير بوضوح إلى الأعشاب غير الملائمة (انظر ص 298 من أجل متطلبات الجرعات قبل إعطاء أي دواء خاص بالبالغين).

العل العامة

يتعرض الرضع والأطفال إلى مجموعة واسعة من العل. الشكاوى الهضمية التي تؤدي إلى الإسهال والإمساك قد تنتج عن عدم تحمل الطعام أو الأرجية عند الرضع، وبخاصة عند إدخال أطعمة مثل منتجات الحليب إلى النظام الغذائي وقد تتسبب بعض الشكاوى الهضمية الأخرى الناتجة عن عدوى أو التهاب بفقد الشهية. الحفص تشنح للحمى بسبب الماء في البطن، ويحدث عادة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحياة، وبخاصة بعد الإرضاع في الليل عندما لا يعمل الهضم بشكل جيد. طفح الحفاض يحدث عندما يؤدي البول والرطوبة والموجبات في الحفاض إلى احمرار جلد الرضيع وتقرحه وتبلله، من الضروري تنظيف الطفل جيداً عند كل تغيير للحفاض. ويجب الحرص على شطف حفاضات القماش جيداً وتجنب ترك الحفاض المبلول المسبب للاحتكاك على الطفل والتخلص من الحفاض تماماً متى أمكن ذلك. خبز الرأس هو قشور صفراء إلى بنية كثيفة على فروة رأس الرضيع يسببها فرط نشاط الغدد الزيتية الزهمية. الصداع والزكام والفضلة والسعال الصدري مشكلات شائعة أثناء الطفولة وغالباً ما تستجيب جيداً إلى العلاج بالأعشاب الأرق مشكلة شائعة أثناء الطفولة رغم أن الأطفال يحتاجون إلى النوم أكثر من انكار ويجب أن يناموا بسهولة فقد يؤدي فرط الإثارة أو التسنين أو ملل الحفاض أو الدقة الشديد أو البرد إلى التذبذب في أنماط النوم. وتحض الأعشاب مثل الليمون برتقالي الورق على النوم باسترخاء في الليل.

الجرعة

الجرعات الواردة في هذه الصفحة هي لفئة العمر من 1-6 سنوات وللأعمار الأخرى، تكيف الجرعة كما يلي
12-6 أشهر: 1/3 الجرعة
12-7 سنة: 1/2 الجرعة
لتكثيف الأدوية من مكان آخر في الكتاب للأطفال، انظر ص 298

استشيري، اختصاصياً على الفور من أجل

■ الإسهال أو القيء الحادين، ودرجة حرارة 39° م، والحمى مع الاحتلاج، وصعوبات التنفس، والتعاس غير المعتاد، والبكاء الحاد

تنبيهات لا يُعطى الرضع دون الشهر السادس أي دواء، واستشارة اختصاصي يعطي الأطفال دون العام صلاً مسبقاً، فقد يسبب العسل غير المسترّ تسعفاً غذائياً في حالات مادرة

طفح الحفاض وطفح الجلد المتهب

العشبة حشيشة القزاز (*Stellaria media*، ص 270)
الدواء يوضع المرهم 2-1 مرة يومياً

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)
الدواء يوضع المرهم أو الرهم (الكريم) على الجلد المتهب الحاف عند كل تغيير للحفاض
ملاحظة يفضل المرهم من أجل طفح الحفاض

الأعشاب الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)
القزاص (*Urtica dioica*، ص 145)
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من كل عشبة وكوب من الماء يعطي 2-1 كوب يومياً

خبز الرأس

العشبة الزيتون (*Olea europaea*، ص 239)
الدواء يوضع زيت الزيتون على المنطقة المصابة 2-1 مرة يومياً

الزكام والفضلة والسعال الصدري

العشبة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
الدواء يصنع نقيع من ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة وكوب من الماء، يعطي 2-1 كوب يومياً

ألم الأذن

العشبة الثرم (*Allium sativum*، ص 56)
الدواء تفتح كبسولة لزيت الثوم، وتوضع قطرة على قطن طبي وتسد الأذن بها

التسنين

الأعشاب المايونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)، الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)
الدواء يعطي نقيع البايونق (انظر الشكاوى الهضمية) أو تصنع عجينة من مسحوق الدردار الأحمر والمقيع وتترك اللثة بها

صعوبة النوم

الأعشاب البايونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)، الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp*، ص 275)
الدواء يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين ويعطي 2-1 كوب قبل النوم

الشكاوى الهضمية والريح والمغص

النقائع التالية مناسبة للرضع فوق 6 أشهر وللرضع دون 6 أشهر، يمكن أن تأخذ الأمهات المرصعات النقائع.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinalis*، ص 153)
الدواء تعطي 1/4 ملعقة صغيرة ممسوحة من المسحوق مع 1/2 كوب من الماء الساخن 2 مرة يومياً

العشبة البايونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة وكوب من الماء يعطي 3 أكواب في اليوم على الأكثر

الأعشاب اليانسون (*Pimpinella unguis*، ص 246)، الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210).

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من أي من البذور مع كوب من الماء، يعطي كوبان في اليوم

العشبة الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)،
الدواء تمزج ملعقة صغيرة من المسحوق مع كوب من الماء الساخن لصنع عجينة، ثم تمزج مع الماء البارد أو الدافئ حسب المطلوب وتنك بالعسل أو القرفة أو شراب القيقب يعطي ما يصل إلى 50 غ من المسحوق في جرعات أثناء النهار.

الإمساك

الأعشاب الكتان (*Linum usitatissimum*، ص 226)، الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)
الدواء يعطي ملعقة صغيرة من الكتان أو الدردار الأحمر مع كوب كبير من الماء كل يوم

الإسهال

الأعشاب الغافث الغولاني (*Agrimonia eupatoria*، ص 160)، لسان الحمل الكبير (*Plantago major*، ص 249)
الدواء يصنع نقيع باستخدام 15 غ من أي من العشبتين و 1/2 لتر من الماء ويعطي نحو 2 كوب كل يوم.

الصداع

الأعشاب الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp*، ص 275)، الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)،
الدواء يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين ويعطي 2-1 كوب يومياً

الشيخوخة/ العمر الثالث



الجنسنگ
(Panax ginseng)

عندما نهرم، يقل سطوع النار أو «الكي» المتوهجة بداخلنا وتضعف حيويتنا بالتدريج. وثمة كثير من الأدوية العشبية الملائمة تماماً لعلاج المشكلات الصحية التي تبدأ عندما يصل الناس إلى أواخر الخمسينيات، مثل مشكلات الدوران وضعف الهضم وضعف الذاكرة. ويمكن أن تساعد الأعشاب المزكاة هنا في الحفاظ على العافية والحوول دون الأعراض التي غالباً ما تعتبر نتيجة محتومة للهرم أو التقليل منها. وقد أوردنا في أقسام سابقة العلاج الذاتي لمشكلات أخرى غالباً ما تصيب المسنين مثل التهاب المفاصل.

الحفاظ على الحيوية

ثمة أعشاب كثيرة تساعد في الحفاظ على الحيوية الصغرى الشائعة عشمة محبوسة القيمة كثيراً. وقد كشفت الأبحاث الحديثة أن لها خصائص مصادة للسرطان ومقوية تدعم على الحيوية وتقلل من مرض الإصابة بالركام والالتهاب وغيرهما من العدوي النفسية الوبائية مبدل للحمض وتعتبر عشمة مقوية تحور دون الهرم أو تبطئه وهي مفيدة على وجه الخصوص لاسترداد القوة بعد مرض طويل. وهي مشهورة بالحوول دون انبساط الشعر الجسم مع باده السنون في الصبر للمساعدة في تحلل الشدائد القاسية. وهو عشمة مقوية ممتازة عند التقدم في السن نفس الحيوية ومقاومة لكرب ولعدوى. تؤخذ للكرب طويل الأمد والنفاهة

دواء عام

العشبة الصغرى الشائع (Thymus vulgaris، ص 142)
الدواء يُصنع نقيع قياسي ويُؤخذ 3-2 أكواب يومياً.

الكرب أو النفاهة

العشبة الويتانيا (Withania somnifera، ص 150)
الدواء يؤخذ 1 غ من الجذر 2-3 مرات يومياً، إما بمضغه وإما بفرمه ومزجه مع قليل من الماء



العشبة الجنسنگ (Panax ginseng، ص 116)
الدواء يؤخذ 1 غ 2-1 مرة يومياً لمدة تصل إلى 3 أشهر. يمسح الجذر المفص أو المجفف، أو يطهى في حساء أو يؤخذ على شكل أقراص. ينتظر 3-4 أسابيع قبل أخذه ثانية تنبيه لا يؤخذ الكافيين أثناء أخذ الجسم

ملاحظة هامة

- إن كنت تتناول دواء تقليدياً، أبلغ طبيبك إن كنت تعتزم أخذ دواء عشبي. وهذا مهم بشكل خاص للمسنيين
- يجب أخذ كل الأدوية الواردة في هذه الصفحة بشكل مستمر لمدة تصل إلى 3 أشهر
- إن كنت فوق 70 سنة، يؤخذ 3/4 من الجرعة المذكورة للأدوية المعطاة في صفحات أخرى من الكتاب.

خيار إن كان الجنسنگ منبهاً قوياً، يؤخذ 3 غ من الكردهان (Codonopsis pilosula، ص 82) يرمياً بطريقة تناول الجنسنگ لهذه العشبة مفعول أكثر اعتدالاً، لكنه مقو

الارهاق العصبي والكرب

العشبة الشوفان (Avena sativa، ص 172)
الدواء يؤكل 25 غ من الشوفان يومياً (كمصيدة مثلاً). ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مرتين يومياً

الحالات العامة

الحالات التي تنشأ أثناء الهرم تحتاج إلى علاج طويل الأمد و صبر الجنيكة هي أقدم شجرة على الأرض أرافقها تحمض على دور ب الدم بعيد نحو الرأس والدمع وتحبس الذاكرة والتركيز ومستويات الطاقة. وتوجي الأدلة بأنها قد تقلل من حصر السكتة الثوم ذو قيمة عظيمة كمكمل غذائي طويل الأمد يساعد في الحفاظ على حسن دوران الدم ويوازن مستويات السكر في الدم ويحفص ضغط الدم العالي ومستويات الدهون في الدم ويحسن مقاومة العدوى وبخاصة التهابات المفاصل الراهانية عشمة صلبة مقوية ذات خصائص منبهة معتدلة ويبدو أنها تحفص ضغط الدم ومستويات الدهون في الدم وهي ملائمة لمن يعاني من ضعف الكبد والاستقلاب الجينيانيات عشمة مرة تساعد في امتصاص لعداء بالحفاظ على الإحاررات الهضمية التي تتناقص مع تقدم العمر المقلات الملهكة عادة بالأعشاب المرة مثل الحشيشة طريفة ماثورة لتحصير الهضم الضعيف من أجل وحدة عنية

ضعف الذاكرة والتركيز

العشبة الجنيكة (Ginkgo biloba، ص 98)
الدواء تؤخذ أقراص الجنيكة ويجب تناولها بانتظام لمدة 3 أشهر على الأقل قبل حدوث تحسن ملحوظ.

ضعف الدوران وارتفاع ضغط الدم

العشبة الثوم (Allium sativum، ص 56)
الدواء يؤخذ 2-1 فص ني مع الطعام أو تؤخذ أقراص أو برشامات الثوم أو بانتظام.



الحنطة السوداء (Fagopyrum esculentum، ص 208)
الدواء يصنع نقيع قياسي ويشرب كوباً يومياً

العداوي المزمنة

الأعشاب الثوم (Allium sativum، ص 56)، حشيشة القنفذ (Echium spp، ص 90)
الدواء يؤخذ 2-1 فص ني من الثوم كل يوم مع الطعام، أو تؤخذ أي من العشبتين على شكل أقراص أو برشامات بانتظام.

ضعف الكبد والاستقلاب

العشبة الرمانية (Rehmannia glutinosa، ص 123).
الدواء يمسح 5 غ من الجذر 3-1 مرات يومياً، أو يُصنع مغلي من 5 غ من الجذر و 250 مل من الماء ويُؤخذ 3-1 مرات يومياً

ضعف الهضم

العشبة الجنطيانا (Gentiana lutea، ص 97)
الدواء تؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة مع الماء قبل 30 دقيقة من الأكل 3 مرات يومياً.
تنبيه لا تؤخذ الجنطيانا عند الإصابة بعسر الهضم الحمضي وقرحة هضمية

ألم التهاب المفاصل والرتنية

انظر «ألم المفاصل وتيبسها» بما في ذلك التهاب المفاصل والنقرس، ص 313.
ملاحظة يؤخذ أحد الأدوية لمدة 2-3 أسابيع على الأكثر. وإن لم يحدث تحسن، استشر عشاباً ممارساً.

المصدر

تجد شرحاً لكثير من مكونات النباتات وأفعالها في قسم "كيف تعمل النباتات الطبية" ص 10-15

المصطلحات الطبية

إيتناشي Anabolic يحدث على نمو الأنسجة

إزالة السموم Detoxification عملية المساعدة في

إزالة السموم والفضلات من الجسم

إستروجيني Oestrogenic ذو مفعول مماثل

للإستروجين في الجسم الذي يدعم الأعضاء

التناسلية عند الإناث ويصونها

إستنشاق Inhalation تنفس بخار أو سائل تقيح

طبي غير الممرات الأنفية

إكسير Elixir مستحضر عشبي سائل ذو طعم

مستساغ ناتج عن إضافة العسل أو السكر

القي Qi قوة الطاقة الحيوية في الفلسفة الصينية،

انظر ص 22-23

الم عصبى Neuralgia ألم ناتج عن تهيج عصب أو

التهاب

الين واليانغ Yin and yang مضادان متتامان في

الفلسفة الصينية، انظر ص 38-39

انثراكينونات Anthraquinones تُهيج جدار

الأمعاء مسبباً الإسهال

انخفاض ضغط الدم Hypotension

أيورفيدا Ayurveda نظام طبي هندي ماثور،

انظر ص 34-37

باهي Aphrodisiac يثير الشبق والنشاط

الجنسي

بروستاغلاندينات Prostaglandins مواد

كيميائية في النباتات وجسم الإنسان ذات مفعول

هرموني يؤثر على مجموعة واسعة من الحالات،

بما في ذلك الألم والالتهاب

تربينات Terpenes جزيئات تشكّل أساس معظم

مكونات الزيوت العطرية

الجهاز العصبي اللاودي Parasympathetic

nervous system قسم من الجهاز العصبي

يشتمل على الوظائف النباتية، وبخاصة الهضم

الجهاز العصبي المستقل Autonomic nervous

system قسم من الجهاز العصبي مسؤول عن

التحكم بالوظائف البدنية الموجهة إرادياً، مثل التعرق

ونبض القلب

الجهاز العصبي الودي Sympathetic nervous

system قسم من الجهاز العصبي يحافظ على

الإثارة واليقظة وتوتر العضلات

حالة التشنج Spasmolytic يرخي العضلات

حتى متقطعة Intermittent fever حمى تعاود

بانتظام مثل الملاريا

خافض الحمى Febrifuge

خلط Humour سائل بدني هام في الطب

الأوروبي أو الهندي الماثور

دواء عشبي Galenical دواء بصيغة قياسية يعدّ

من النباتات

رغادة Compress حشوية قماش منقوعة في

مستخلص عشبي ساخن أو بارد توضع على الجلد

رقوه Styptic يوقف النزيف عندما يوضع

موضعيًا

رهيم Cream مزيج من الماء والدهن أو الزيت

يندمج مع الجلد

زيت ثابت Fixed oil زيت غير طيار مكوّن للنبات،

زيت ينتج بالنقع الساخن أو البارد مستحضر

زيت طيار Volatile oil مكوّن نباتي يقطر لإنتاج

الزيت العطري

زيت عطري Essential oil مُستقطّر الزيت الطيار

المستخلص من النبات العطري

زيت ناقل Carrier oil مثل زيت تقشير القمح

تضاف إليه الزيوت العطرية لتخفيفها من أجل

الاستخدام

ستيرويدات Steroids مواد كيميائية نشطة من

أصل نباتي أو حيواني، لها مفعول هرموني قويّ

صان (مضاد حيوي) Antibiotic يقضي على

المضويّات الدقيقة أو يثبطها

صبغة Tincture دواء نباتي يُحضّر بتعطين

العشبة في الماء أو الكحول

صدرى Pectoral ذو مفعول على الصدر

طارد الأرياح Carminative يفرّج الغازات

الهضمية وعسر الهضم

طارد الديدان Vermifuge يطرد الديدان المعوية

طارد للديدان Anthelmintic يطرد الديدان

الطفيلية أو يقضي عليها

طاهر Septic خالٍ من التلوّث بالجراثيم

والفيروسات والمضويّات الدقيقة الأخرى الضارة

عقار نباتي بسيط Simple عشبة طبية تستخدم

بمفردها

فرط ضغط الدم Hypertension ارتفاع ضغط

الدم

قابض Astringent يشدّ الأغشية المخاطية والجلد

فيقلل الإفرازات والنزف من الجوف

فهمّ Anorexia فقدان الشهية

كبدى Hepatic يؤثر على الكبد

لائم الجروح Vulnerary يشفي الجروح

لبخة Poultice مستحضر عشبي يوضع عادة

ساخنًا على المنطقة المصابة لتخفيف الألم وتخفيف

الورم

مؤثر عصبي Nervine يصحّ الأعصاب، يُهدئ

الجهاز العصبي

مبيد الطفيليات Parasiticide

متحسس للضوء Photosensitive حساسية

عالية تجاه أشعة الشمس

مُجنّفر Anaphrodisiac كابح للشبق والشهوة

الحسية

مجموعيّ Systemic يؤثر على الجسم بأكمله، لا

على أعضاء مفردة

مُجهض Abortifacient يسبّب الإجهاض

مُحمّر Rubefacient ينهّ تدفق الدم إلى الجلد، ما

يسبّب الاحمرار والدّفء

مخدّر Anaesthetic يخدّم الإدراك بالإحساسات

الخارجية

مخدّر Narcotic يسبّب النعاس أو الذهول ويفرّج

الألم

مداواة طبيّعية Physiomedicalism نظام طبّ

الأعشاب الأميركي والبريطاني في القرنين التاسع

عشر والعشرين

مدّر البول Diuretic ينهّ تدفق البول

مذهب التواقيع Doctrine of signatures نظرية

تقول إن مظهر النبات يكشف على خصائصه الطبية

مرّ Bitter ينهّ إفرازات اللعاب والعصارات

الهضمية ويقوّي الشهية

مرقّى Haemostatic يوقف النزف أو يخفّفه

مركّن Sedative يخفّض النشاط والإثارة العصبية

مرهم Ointment مزيج من الدهون أو الزيوت

يشكل طبقة واقية فوق الجلد

مروّخ Liniment دواء خارجي يوضع بالفرك

مزيل للسموم Depurative

مُسرطن Carcinogenic يسبّب السرطان

ثلاثي الأوراق Trifoliate نبات ذو ثلاث أوراق أو وريقات

ثنائي المسكن Dioecious نوع من النباتات تكون أعضاؤه الذكرية والأنثوية على نباتين منفصلتين

جذمور Rhizome ساق خزن تحت أرضية

جبرو Capsule ثمرة جافة تتفتح عندما تنضج

لشدر البذور

جفت Aril غلاف ثانوي للبذرة في بعض النباتات

جمع الأعشاب من البرية Wildcrafting

حولية Annual نبتة تكمل دورة حياتها في سنة

خيمة Umhel ترتيبية من الأزهار تشبه الخيمة

تنشا فيها كل الأهرار من النقطة نفسها

دوّارة Whorl حلقة من الأوراق أو الأزهار تشع أفقياً من نقطة مركزية

رُمحية Lanceolate تشبه الرمح أو السنان

ريشية Pinnate ورقة مركبة ذات وريقات تنمو في صفين على جانبي العرق الأوسط

سداة Stamen عضو التلقيح الذكري في نبتة مزهرة

سمة Stigma عضو التائيد في الزهرة

غُذول Panicle عنقود متفرع من الأزهار على سويقات في ترتيب هرمي الشكل

عُسقول Tuber قسم غليظ من الساق تحت الأرض

عشبي Herbaceous نبات يموت في نهاية موسم النمو

عُصاري Succulent نبات ذو أوراق و/أو سوق غليظة وحببة

عطرية Aromatic نبتة تحتوي على مستويات عالية من الزيت الطيار

قُرمة Corm عضو تخزين تحت أرضي شبيه بالبصلة يتكوّن بانتفاخ قاعدة الساق

قلبية Cordate لها أوراق شبيهة بالقلب

لبن النبات Latex سائل لبنّي يوجد في العديد من النباتات والأشجار

مُحولة Biennial نبتة تكمل دورة حياتها في سنتين

مركبة Compound أوراق أو أزهار تتكوّن من عدة زهيرات أو وريقات فردية

مُعيلة Deciduous نبتة تطرح أوراقها كل عام

معمر Perennial نبات يعيش ثلاثة مواسم على الأقل

منبه Stimulant يزيد معدل النشاط والإثارة العصبية

منبه دورانّي Circulatory stimulant يزيد تدفق الدم إلى منطقة معينة عادة مثل اليدين أو القدمين

منبه مناعي Immune stimulant ينبه الدفاعات المناعية للجسم لجابهة العدوى

منشط الحيض Emmenagogue ينبه التدفق الحيضي

منخفض سكر الدم Hypoglycaemic يخفض مستويات الجلوكوز في الدم

منوم Hypnotic يحث على النوم

مهلّس Hallucinogenic يسبب رؤية أو هلوسات

موسع الأوعية Vasodilator يرخي الأوعية الدموية ويوسعها

موسع الحديقة Mydriatic يوسع بؤبؤ العين

موضعي Topical وضع الدواء العشبي على سطح الجسم

نظام انتقائي Eclectic نظام لطب الأعشاب اشتهر في أميركا الشمالية في القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين

نقيع Infusion مستحضر مائي تخمر فيه الأزهار أو الأوراق أو السوق بطريقة مماثلة للشاي

هزور Cathartic مُسهل شديد

واقٍ للكبد Hepatoprotective

وذمة Oedema احتباس للسوائل

يقوي Tonify يقوي أجهزة الجسم ويصحها

المصطلحات السائبة

إبط الورقة Axil الزاوية العليا التي يشكلها عنق الورق مع الساق الحاملة أو الفصن

الأجزاء الهوائية Aerial parts أجزاء النبتة التي تنمو فوق الأرض

أزهار مركبة Composite flowers أزهار نبتة من فصيلة المركبات لها عادة شعاع أو قرص من الأزهار أو كلاهما

أكل الحشرات Insectivorous يوقع بالحشرات وغيرها من الحيوانات الصغيرة ويهضمها

أوراق قاعدية Basal leaves أوراق تنمو من قاعدة الساق

تُوْنِج Corolla مصطلح شامل يطلق على بتلات الزهرة

مسكن Analgesic يخفف الألم

مُسهل Purgative ملين قوي جداً

مضاد الالتهاب Anti inflammatory يخفف الالتهاب

مضاد التخثر Anticoagulant يحول دون تخثر الدم

مضاد التشنج Antispasmodic يفرج تشنج العضلات أو يخفف التوتر العضلات

مضاد التهيج Counter irritant مهيج سطحي يستخدم لتفريغ ألم أو إزعاج أشد عمقا

مضاد السعال Antitussive يلطف السعال ويفرجه

مضاد الفطر Antifungal يحارب العدوي الفطرية

مضاد المؤكسد Antioxidant يحول دون تأكسد الأنسجة وتفككها

مضاد الميكروبات Antimicrobial يقضي على العضويات الدقيقة أو يثبطها

مضيق الأوعية Vasoconstrictor يقلص الأوعية الدموية ويضيّقها

مطرّ Emollient يطري الجلد أو يلطفه

مطهر Antiseptic يقضي على العضويات الدقيقة المسببة للعدوى أو يثبطها

معجل الولادة Oxytocic يحث على انقباض الرحم

معدي Stomachic يخفف ألم المعدة أو يزيد نشاط المعدة

معرق Diaphoretic يحث عن التعرق

مفص Colle ألم بطني ينتج عن تقلصات قوية للأمعاء أو المثانة

مغلي Decoction مستحضر مائي من اللحاء أو الجذور أو العنبات أو البذور المغلية ببطء في الماء

مقشع Expectorant ينه السعال ويساعد في إزالة البلغم من الحلق والصدر

مُفَو Tonic ذو مفعول مُصحّ أو مغذٍ للجسم

مقوي القلب Cardiotonic يحسن أداء القلب

مقيء Emetic يسبب القيء

مكيف Adaptogenic يساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب ويدعم الوظائف السوية

ملطف Demulcent يغطي سطوح الجسم، مثل الأعشية المخاطية المعدية، ويلطفها ويحميها

ملين Laxative يحض على تفريغ الأمعاء

ملين معتدل Aperient

أنتوسيانين ١4	بتشولي 250، 159	بُلْمَس 244، 50	بُوت ٦٧، ١٦٨
أُحصار 2٩١	بتولا ثولولية 288، 176	بُلْسَان 111	(ت)
أُحْضَان 209-208، 200، 36	بتولا هملايا 176	بُلْسَان أبيض 148، 47، 31	تاريخ طبيعي ٣٠، ٣١
أُحْضَان معروف 226	بتونيا 270	بُلْسُكَاء 62، 18، 12	تأري 29
انحجاس البول 317، 315	بحوث القرن العشرين 28-29، 43، 45، 51، 49	بُلْسَم البيرو 236	تبغ معروف 237، 66، 48-47
اندلسية بيضاء 220	سحتية ثلاثية الأجزاء 189، 38	بُلْسَم جلعاد 252	تبع هندي 108
أنعوستورا 212	سحتية متشاربة 189	بُلْسَم كندا 156	تجارة الأعشاب 21، 18، 12
إفْلُونْزَا 31١	بنور 287	بُلْسَم مَكَّة 252	تجفيف الأعشاب 287
إكارييا مقارية الورق 278	بنور القاقلة الوبرية 159	بُلْقَاء 110، 45، 44، 24	تحفة المزارع الإلهية 40، 18
إنهاك عصبي 319، 308-309	بُوريس حاد الأوراق 175	بُلْقَاء بيضاء 232، 110	تخزين الأعشاب 288
إنيام برّي 200، 89، 49، 47	بُورْتَقال 188-189	بُلْقَاء كُتَّانية الورق 110	تراث مأثور 17
إنيام صيني 200، 89، 41	سُرّي 197	بُلُوط 258	تُرْبُد 222
أنيسون 247-246، 51	بردية إبيرز 59، 42، 17	بُلُوط الأرض 174	تركيز ضعيف 319
أنيسون نجمي 221	برسيم أحمر 275	بُلُوط 273، 141	تُرْنُجان 286، 284، 111
إهليج كابول 273، 141	برسيم حجازي 297، 232	بليني الأكبر 30	تُرْنُشاه 183
إهليج فضي 141	برشامات 291	بِنْ 11، 42، 191-190	تروتولا 20
أودو 168	بَرْغَموت 189	بِنْ عربي 11، 42، 190-191	تشخيص ٣٣، ١2
أوفونيموس 206	برعولاريا 243	بِنْ ميمون 178	تصلب الشرايين 301
أوكالبتوس 205، 94، 45، 44	برنق 202	بنج 219	تعرّق ليلي 316
أوكالبتوس أحمر 45	برواق صيني 165	بمع أسيص 219	تفاح الأرض 284، 185، 76، 47، 33
أوكالبتوس سميت 205، 94	بروجسترون 316	بيع أسود 219، 66	تفاح الفيل 208
أوكالبتوس عريض الورق 94، 45، 44	برودة متطرّفة 302	بندق معروف 100	تفّرح الحلمات 315
أويّسة 278	بريداليا الحديد 43	بُنْدُق هندي 174، 78	تفّرحات الفم 306
أويّسة حمراء 169	بُصَل 11، 56، 162	سلسل 2٥	تفّرحات اللسان 306
أياواسكا 16، 51، 174	بصلات 287	بُفْسَح 280	تقييم طبي 24
إيبوغا 43	بصل برّي 162	بُنْفُسَج ثلاثي الألوان 208، 33	تكاثر الأعشاب 285
إيدز 4٩	بطاطا 297، 269، 50، 21	بُنْفُسَج عطر 280	تمر هندي 272
إيفوديا 208، 20	بطاطا برارلية 269	بهار نبيل 167، 184-185	تُنُل 11٧، 248
أيلنطس صيني 161	مطاطا حلوة 222	مُهَشِيّة الإكوادور 221	تشقّ الحار 29٥
أيبولين 24	مطاطا 251	بواسعير 317، 302	تُفْس 12، 13
(ب)	بطباط مزهر 121، 41، 39	مُهَشِيّة البق 220	تُوب بلسمي 1٩6
بابايا 11، 181	مُطَم شرقي 249	مُهَشِيّة الشاي 220-221، 50	توت أسيص 23٩، 38
بابونج 167، 185-184	مطوبقا طيبة 2٧0	مُهَشِيّة مقيّنة 220	توت أسود 23٩
بابونج فض 167	مطبخ أحمر 188	بوتية اللك 178	توت الأرض البري 211-210
بابونق 284، 185، 76، 37، 33	مطبخ حطلي 188	بُوصير أبيض 279، 45	توت الحجال 234
بادنجان معروف 269-268، 66	مطبخ مصري 188	بُوط رفيع 277	توت القرّ 235، 38
باراسلموس 22-21	بقدونس 297، 288، 244	موقيصية قيصرية 211	توت شامي 23٩
بارسمة 67، 42، 24	بقنونس إفرنجي 167	بولوعال 250-251	توت صبي ٣5
بارسمة بتولية 67، 42، 24	بقلة الأوجاع 191	بُولُوغَالْن رقيق الورق 250	توتّر 317، 315، 309، 308
بارسمة محزّزة 67	بقلة الحطاطيف 185	بُولُوغَالْن شائع 251-250	توتّر العضل 308
بارسمة متشاربة الورق 67	بقلة الملك 211، 85	بُولُوغَالْن فيرجينيا 250	توتّر سابق للحيض 315
باريرا 11، 50، 187	بقلة زهراء 253	بيتش، نكتور وستر 48-49	تُودُم الحامل 317
باستور، لويس 26	بُكْسَة 177	بيجيوم أفريقي 257، 43	تورّمات 303
باهرة 1٥0	بلادونا 66، 33	بيجيوم الحدائق 257	توز ملبار 256، 44
باهرة اميركية 160	بلاذّر غربي 164	بيش البئر 158، 20	تياغراستوس 163، 169
باهرة ليعية 160	بلان مخزني 263	بُلْسَان أسود 16، 32، 131	تيمول 14، 142

تين 209

تين الاصنام 210

تين البتعال 209

تين المجوس 210

تين سماعي الورق 209

تين شائع 209

تين لاکور 209

تين معقوف الورق 209

(ث)

ثايليل 304

ثفاء ملون 225

ثمار 287

ثوجون 63

ثوم 17، 21، 26، 34، 47، 56، 91، 284، 297

ثوم قصبي 162

ثويا عربية 274

(ج)

جار الماء 162-163

جالينوس 18-19، 30-31

جاوي 221

جدامير 287

جدر كلغن 226

جدر مر 246

جدر مر خنازيري الورق 246

جذور 287

جُروح وجلوف 304

جزر 198، 297، 61

جلاب أرجواني 222

جلاب كماني الورق 47

جلاب مخزني 222

جلاب هندي 239

جلد ناز 300، 304

جلهم 259

جلوز عادي 100

خنجر 251

خنجل 31، 102

جنسغ 12، 19، 25، 38، 40، 41، 45، 116، 121

جنسغ اميركي 116، 241، 297

جنسغ سيبريا 92

جنطيانا 286، 97

جنطيانا خشنة 214، 97

جنطيانا صفراء 214، 97

جنطيانا كبيرة الورق 214، 97

جُنكة 11، 29، 33، 39، 92، 98، 297

جهاز العضلات والعظام 13

جهاز المناعة 12، 13

جهاز بولي 13

جوز ارمذ 222-223، 227، 297

جوز اسود 223

جوز الزنج 43، 191

جوز الطيب 20، 35، 113

جوز القيء 271

جوز عادي 223

جوز مائل 198

جُوَيْسَة عطرية 172

جيرارد، جون 32

جيرانيوم عطر 214

جيلديوم 213

جيلديوم غصروفي 213

جينغ جي 38، 266

(ح)

حبات 305

حبابب أزرق 226

حبابب الجدران 226

حبابب مدول 226

حنة الركبة 247

حنة القلب 39، 191

حنة المكونات لشعاعية 123، 200

حنة سوراء 247

حنة مبع الحمل 89

حب لسنتل 156

حب العروس 119، 248

حب العزيز 197

حب الفقد 31، 149

حبق الراعي 63، 64، 171

حبق الرهبان 35، 114، 284

حبق ترنجاني 111، 284، 286

حبق صغير 238

حبق معروف 114، 238

حبق هندي 114، 238

حبلاس 34، 236

حب الملك 207

حين 17

حينان 20، 36، 91

حبوة كاكتمجية 245

حجامة 22

حرشف 196-197، 71

حرشف بري 32، 71

حرشف بستاني 197-196، 71

حُرف 225

حُرمة مره 220

حرق الشمس 303

حرققة الفؤاد 317

حَرَمَل 243

حُرُوق 42، 303

حساء المكونات الاربعة 40، 115

حُسَيْكَة ثلاثية الاجزاء 177

حُسَيْكَة شعرية 177

حشيشة الهر 237

حشيشة الاعمى 201، 212

حشيشة الاعمى الهندية 259

حشيشة الاوجاج 44، 45، 147، 149

حشيشة اليحص 186

حشيشة الجلعة 164-165

حشيشة الدهن 247

حشيشة الدهن كبيرة الزهر 247

حشيشة الدود 77، 139، 272-273

حشيشة الدينار 31، 102

حشيشة الرثة 16، 256-257

حشيشة الرثة الشجرية 227

حشيشة الرحاج 242-243

حشيشة السعال 18، 277

حشيشة الفتق المرءاء 168، 218

حشيشة القرعان 244

حشيشة القران 270-271، 288

حشيشة القلب 28، 29، 30، 104، 284

حشيشة القنفذ 25، 49، 90، 105

حشيشة القنفذ الارجوانية 90

حشيشة القنفذ الباهمة 90

حشيشة الكلب 231

حشيشة الكيف 19، 102، 180

حشيشة الليمون 46، 196، 284

حشيشة الملاعق 190

حشيشة الملاك 31، 60، 166، 167

حشيشة الملاك الاميركية 60

حشيشة الملاك السيبرية 166-167

حشيشة الملاك الصينية 39، 40، 60

حشيشة التجارين 247

حشيشة النجم الرمداء 162

حشيشة النحل 11، 284، 286

حشيشة الهر 237

حشيشة ذات الجنب 47، 171

حشيشة مباركة 215

حُصَاد البان 125

حصاد 286

حُلا نطاقي 304

حُلبَة رومية 276

حُلبَة مزروعة 276

حَلَبَاب صيني 18، 68

حَلْتَيْت 36، 200، 209، 208

حُمَاض جبلي 126

حُمَاض زراعي 262

حُمَاض صغير الورق 126، 26

حُمَاض عريض الورق 126

حُمَاض مفتول 126، 297

حُمَاق (جُذري الماء) 304

حمام 296

حَمَم مخزني 177

حمض الساليسليك 14، 24، 128

حَمَل 298، 316، 317

حُمُوضَة 307

حُمُولَات 296

حَقِي 311

حمى الكلا 300

حمية علاجية 48

حَمْنَصَة 262

حَبَاء 225

حَنْدُوق حَقِي 312

حمصة سمية 18، 2

حنطة سوراء 208

حنطة صيب 208

حنطل 188

حُوراء لَحْم 298

حُوراء نَبِي 298

حُوراء مَانِي 298

حُوراء مَانِي أَصْفَر 258

حُور بَلْسَمِي 252

حُور رَجْرَج 253

حُومَان لَيْفِي الورق 256

حُيْصَل أَصْفَر 269

حَيَوِيَّة عَامَّة 316، 319

(خ)

خاتم الذهب 25، 45، 47، 49، 103

خاتم سليمان 251

خاتم سليمان عطر 251

خاتم سليمان كبير الزهر 251

خَبَازَة برية 163، 230

خَبَر الراس 318

خَبِيْزَة مخزنية 162

خبيزة وردية 163، 219

خَرْقُ بَص 279

حَرْبِقْ أَحْصَر 279	خَيْرَانِ اسْوَد 174	دوشا 35-36	رَنْد 224-225، 284
حَرْبِقْ اسْوَد 2، 7، 279	خَيْرَانِ عَلْجَانِي 174	ديجيتال أرجواني 199	رَهْمَانِيَة صَفْرَاء 123
حَرْبِقْ امِيرِكِي 158، 279	خَيْطُ الذَّهَبِ 193	ديجيتال اصفر 199	رَهْمَانِيَة صَفْرَاء 123
حَرْبِقْ مَسْ 252	خَيْطُ الذَّهَبِ الصِّينِي 41، 192-193	ديجيتال صوفي 199	رَهْمَانِيَة صِينِيَة 123
خَرْزُ الصَّخُورِ 184	خَيْطُ الذَّهَبِ الْهِنْدِي 193	ديش 151	رَهْمَانِيَة لَزْجَة 40، 115، 123
خَرْشُوف 196-197، 71	حَيْطُ الذَّهَبِ ثَلَاثِي الْوَرَقِ 193	ديش بَنَحِي 151	رَهْمَانِيَة مَطْبُوحَة بِالسَّيْدِ 123
خَرْطَال زَّرَاعِي 172-173	(د)	ديش جَنْوَبِي (أَفْرِيقَا) 151	رَهْمَانِيَة بَيْتَة 123
خَرْتُوب 184	دَاءُ الْمَبِيضَاتِ 314	ديش شَاثَك 46، 151	رَهْمِي 295
خَرْوَب 184	دَاتُورَة شَانَكَة 198	ديش هَرَاوِي 151	رُوح 16
خَرْزَامِي يَحْرِيَة 107	دَاتُورَة غَيْر سَامَة 198	ديكارت 23	رُوح حَيَوِيَة 30، 33
خَرْزَامِي نَكْرِيَة 107	دَارِيُوس، مَلِك الْفَرْسِ 252	ديوسجمن 49، 89، 200	رُؤُوفِيَة مَقِيَّة 259
خَرْزَامِي سَنْبِلِيَة 107	دَالِغ جَنْسِي 316	(ذ)	رَئِيحَان الْأَرْضِ 170
خَرْزَامِي مَخْزُونِيَة 33، 107	دَبْقُ 16، 281	ذُرَّة صَفْرَاء 21، 46، 152	رَئِيحَان سَلِيمَان 114
خَسَّ السَّمِّ 223	دَرَجَة الْحَرَارَة 40	ذُرْفَة 29، 192	رِيح فَيَا 34
خَسَّ بَسْتَانِي 223	دَرْدَار 18، 144	دَسَب الْأَسَدِ 225	(ز)
خَسَّ صِينِي 223	دَرْدَار أَمِيض 144	دَسَب الْأَسَدِ السَّيْمِيرِي 225	زَبْدَة جُوز الطَّيِّبِ 113
خَسَّ هِنْدِي 235	دَرْدَار أَحْمَر 46، 48، 144، 262	دَسَب الْأَسَدِ الصِّينِي 225	زَدَاع 143
خَشَب الْقَدِيسِين 217	دَرَقَة 47، 133، 134	دَسَب الْخَيْلِ 127، 202-203، 297	زَدَاع دَرْدَارِي الْوَرَقِ 143
خَشَب الْمَحَارِيثِ 217	دَرَقَة أَوْرُوبِيَة 134	(ر)	زَدَاع شَابِق 143
خَشَب مَرَّ 246	دَرَقَة جَانِبِيَة الزَّهَر 47، 133، 134	رَاتَانِيَا 223	زَرَاوَنْد 169
خَشَب شَاش أَصْفَر 169	دَرَقَة صَغِيرَة الزَّهَر 134	رَاسَن صِينِي 105، 221	زَرَاوَنْد الْأَمَازُونِ 169
خَشَب شَاش أَعْمَى 242	دَرَقَة فِيرَجِينِيَا 134	رَاسَن طَبِي 24، 105	زَرَاوَنْد عَلْيَانِي 169
خَشَب شَاش كَالِيُورَنِيَا 48، 205	دَرَقَة فِيرَجِينِيَا 134	رَاسَن يَابَانِي 105، 221	زَرَاوَنْد كَافُورِي 169
خَشَب شَاش مَكْسِيكِي 169	دَرَقَة كَبِيرَة الزَّهَر 38، 40، 133، 134	رَاهُوب الدُّرَّة 152	زَرَاوَنْد مَدُور 169
خَشَب شَاش مَنُور 242	دَرَنَات 287	رَاوَنْد نَكْر 124	زَرَاوَنْد مَلُتُو 169
خَشَب شَاش مَنُوم 10، 11، 19، 44، 45، 242	دُرِّيْدَار أَمِيض 199	رَاوَنْد كَلِّي 40، 124، 262	زَرَاوَنْد هِنْدِي 259
خَطَمِي مَخْزُونِي 31، 163	دَسْقُورِيدَس 18، 30، 32	رَاوَنْد هِنْدِي 124	زَرَاوَنْد سَبَابِي 169
خَطَمِي وَرْدِي 163	دَعْلَى 17	رَبُوع 11	زَرَاوَنْد هِنْدِي 169
خَفْقَان 302	دَعْلَى بِيضَاء 203	رَبُوع قَصْبِي 301	زُرْبِيح 186
حَلَّة 17، 42، 44، 45، 99	دَعْلَى مَسْدُولَة 17	رَتَمُ الْمَكَاسِ 265	زُوتَب 273
حَلَّة كَبِيرَة 99، 164	دَعْمَة سَامَة 97	رَثِيَة (رُومَاتِيْزْم) 319	زُرْتُوك فِيرَجِينِيَا 186-187
حَلْج 199	دَقْتُمُور أَمِيض 199	رَجَل الْأَسَدِ 161، 284	زَعْرُور أَحَادِي الْمَدَقَّة 86
خَلُود السُّطُوح 267	ذَلَّاع 89	رَجَل الذَّنْبِ 228-229	زَعْرُور الْأَوْدِيَة 86
خَلِيُون 186	دُمُسِيْسَة 63، 64	رَجَل الْعَنْقَاء 252	زَعْرُور شَاثَك 29، 33، 83، 86
خَلِيُون أَمْرَط 186	دُمُويَة 263	رَشَاد 225	زُعْفُرَان 194
خَمَان أَحْمَر الثَّمَرِ 131، 297	دُمِيَانَة 46، 49، 143	رَصَاصِيَة الْكَارِيْبِي 249	زُعْفُرَان مَخْزُونِي 194
خَمَان كَبِير 131	دُهُون 295	رَصَاصِيَة أَوْرُوبِيَة 249	رُغْدَة 254
خَمُور الْأَعْشَابِ 292	دُور 306	رَصَاصِيَة سِيلَان 249	زَعَام 311، 318
خَمَار يَرِيَة الْمَنَاقِعِ 266	الدُّوَالِي 302، 317	رَعَاف (نَزِيْف الْأَنْفِ) 310	زَنْبِق الْوَادِي 29، 192
خَمَار يَرِيَة آمِيرِكِي 266	دُورَام 306	رَعِي الْحَمَامِ الْكَارِيْبِي 147	زَبَقُ بُوَامَا 227
خَمَار يَرِيَة صِينِيَة 266	دُودِرِيدَج، جُوزَف 48	رَعِي الْحَمَامِ الْمَخْرُونِي 44، 45، 147، 147	زَحْبِيل 153
خَمَار يَرِيَة عَقْدَاء 266	دُورَان الدَّم 12، 13	(ر)	زَحْبِيل شَامِي 105
خَنْشَار 201، 252	دُورَسْتِينِيَة كَلَايْن 200	رَمَان 22، 37، 257	زَنْجَبِيل مَخْرُونِي 20، 36، 37، 153، 284
خُولَنْجَان حَامِض 58	دُورَسْتِينِيَة مَحْدَبَة 200	رَمَان 22، 37، 257	297
خُولَنْجَان صَغِير 20، 39، 58	دُورَم 200	رَمْد (الْتَهَابُ الْمُلْتَحِمَة) 310	رَنْزَلَحَتْ 159، 173
خُولَنْجَان هَمِينِي 58	نُوسَر 16، 159	رَمْلِيَة 168	زَهْرَة الْأَلَام 117

زهرة الألام الحمراء 117
زهرة الألام المضلعة 117
زهرة الثلج الفيرجينية 187-186
زهرة الحواشي 226
زهرة الربيع 254، 33
زهرة الرماد البحرية 188
زهرة الرمال 168
زهرة الرمال الشاطئية 168
زهرة السلحفاة 186
زهرة السلحفاة المرداء 186
زهرة الشيخ الذهبية 267
زهرة الشيخ الرمادية 188، 267
زهرة الشيخ اليعقوبية 17، 267
زهرة العفاس البراقة 170
زهرة العفاس الجبلية 33، 170
زهرة الغمد 83
زوياع البر 265
زوما 31، 220
زوما عملاقة 40، 159
زوما مائية 173
زيت 28
زيت أبو صغير 189
زيت العرعر 223
زيت النارج 189
زيتون 230
زيرفون 278
زيموفون 237
زيوت 293، 296
زيوت البذور 297
زيوت طيارة 15
زيوت عطرية 296
زيوت منقوعة 293

(س)

سبال آدمسون 127
سبال أموط 127
سبال مكسيكي 127
سبال منشاري 127، 46
سبانغ بري 186
سبجيل طبي 270
سبجيل فليمغ 270
سبجيل مريلايد 270
سمت الحسن 33، 66
سمت كروزا 171
ستروفنطوس 271
ستريكنوس 187

ستريكنوس القيء 271
ستريكنوس أندونيسيا 271
ستريكنوس سام 271
ستيريديات 26
سحلب أرجواني 240
سحلب ذكر 240
سدر 41، 281
سذاب بحري 204
سذاب بري 263
سذاب محزني 220، 262-263، 286
سزاران سمعي 208
سزاران صيني 208
سرة السحر 74
سرة البحر الهندية 74
سرخس ذكر 201
سرخس مخزني 266
سرغوس شاحب 264-265
سرغوس مغزلي 264-265
سرفل بقلي 67
سرمج أرجواني 229
سرمج أصفر 229
سرمج خشبي 229
سرمج صيني 229
سرو 195
سرو شائع 195
سعال جاف 310
السعال والتهاب القصبات 310، 318
سعد شرقي 197
سعد مستدير 197
سحفة القدم 304
سمرجل هندي 67
سفنر واسع 262
سك أوروبي 264
سخر معلق 309
سلاق 314، 317
سلاق الفم 314
سلاق مهبلي 314
سليوت كبير 50، 276
سلسفيل 275
سلسفيل المرح 275
سلسفيل ميذول 275
سلطان الجبل 77، 228
سلق 176
سم السمك 165
سماق أجرد 260
سماق سم 260
سماق عطر 260

شمس 268، 297
سموطل محربي 12، 33، 136، 284
شمية 12
شميس 179
سما حجري 72
سنا صيق الورق 72
سنا مكّي 20، 28، 43، 72
سنا هندي 72
سنا واسع الورق 72
سنبل الحدائق 146
سنديان مؤنث 258
سنط شائع 44، 156
سنط عربي 156
سنط كاشو 157
سورنجان الخريف 191
سوس 127، 156
سوس لزج 18، 215
سوس مخزني 34، 99
سوسب صيني 132
سوسل أسفيني المأبر 132
سوسل صيني 38، 132
سوسن أزرق 222
سوسن شاحب 222
سوسورية شائكة 265
سيانوطس أميركي 183
سيروس كبير الزهر 266-267

(ش)

شجرة العيد 98
شجرة الكعبد 50، 244
شجرة المعبد 98
شجرة صيغ الأناثو 177
شجرة مريم 30، 77، 139، 284
شراء الأعشاب 248، 288
شراب 292
شربين 195
شوت 302
شرد 201
شري (طفع القراص) 303
شعر الغول 158
شعر الذرة 21، 46، 152، 297
شعير 218
شعير شائع 218
شعير مسدس 218
شقائق النعمان 242
شغار الفصح 33، 165-166
شغار المروج 166
شغار حرجي 166
شغار زراعي 166
شغار صيني 257
شقيق النعمان الصيني 257
شقيقة 309
شمار 210
شمرة بحرية 194
شمرضاض 231
شمرضاض مكسيكي 231
شمعية 236
شمعية كبيرة الزهر 266-267
شنداب بحري 204
شهية، فقد 306
شوفان زراعي 11، 12، 172-173
شوك الفراج 200
شوك مريم 190
شوكران 192، 213
شونير زراعي 217
شويلاء 63، 64، 171
شويلاء خزامية الورق 171
شويلاء فضية 171
شيخ خيمي 64
شيخ شاذ 63
شيخ شعري 63، 64، 170
شيخ صيني 63، 64
شيخ الجبل الكندي 203
شيردر 132
شيردر صينية 132
شيطرج فيرجينيا 225

(ص)

صابونية مخزنية 264	صابونية مخزنية 264	صابونية مخزنية 264	صابونية مخزنية 264
صابونيات 15	صابونيات 15	صابونيات 15	صابونيات 15
صبار الهند 240، 45	صبار الهند 240، 45	صبار الهند 240، 45	صبار الهند 240، 45
صبار معروف 240	صبار معروف 240	صبار معروف 240	صبار معروف 240
صبغ كُمولي 291	صبغ كُمولي 291	صبغ كُمولي 291	صبغ كُمولي 291
صبغات 291، 292	صبغات 291، 292	صبغات 291، 292	صبغات 291، 292
صداع 306، 308، 309، 312، 317	صداع 306، 308، 309، 312، 317	صداع 306، 308، 309، 312، 317	صداع 306، 308، 309، 312، 317
صريمة الجدي 77، 228	صريمة الجدي 77، 228	صريمة الجدي 77، 228	صريمة الجدي 77، 228
صعتر بري 142، 274-275	صعتر بري 142، 274-275	صعتر بري 142، 274-275	صعتر بري 142، 274-275
صعتر شائع 33، 142، 240	صعتر شائع 33، 142، 240	صعتر شائع 33، 142، 240	صعتر شائع 33، 142، 240
صعوبة التنفس وضيق الصدر 301	صعوبة التنفس وضيق الصدر 301	صعوبة التنفس وضيق الصدر 301	صعوبة التنفس وضيق الصدر 301
صفصاف أبيض 24، 128	صفصاف أبيض 24، 128	صفصاف أبيض 24، 128	صفصاف أبيض 24، 128
صفصاف أسود 128	صفصاف أسود 128	صفصاف أسود 128	صفصاف أسود 128
صفصاف قصم 128	صفصاف قصم 128	صفصاف قصم 128	صفصاف قصم 128
صفصاف قمي الورق 128	صفصاف قمي الورق 128	صفصاف قمي الورق 128	صفصاف قمي الورق 128
صفلاب سوري 171	صفلاب سوري 171	صفلاب سوري 171	صفلاب سوري 171
صفلاب عسقلي 47، 171	صفلاب عسقلي 47، 171	صفلاب عسقلي 47، 171	صفلاب عسقلي 47، 171
صفلاب مدمي 171	صفلاب مدمي 171	صفلاب مدمي 171	صفلاب مدمي 171
صفلين 59	صفلين 59	صفلين 59	صفلين 59
صمغ الغار 196	صمغ الغار 196	صمغ الغار 196	صمغ الغار 196
صندل أبيض 264	صندل أبيض 264	صندل أبيض 264	صندل أبيض 264
صنوبر أبيض ياباني 29	صنوبر أبيض ياباني 29	صنوبر أبيض ياباني 29	صنوبر أبيض ياباني 29
صنوبر بري 247	صنوبر بري 247	صنوبر بري 247	صنوبر بري 247
صووجة 297	صووجة 297	صووجة 297	صووجة 297
صويا 36، 215، 297	صويا 36، 215، 297	صويا 36، 215، 297	صويا 36، 215، 297

(ض)

ضغط الدم المرتفع 301، 317، 319

(ط)

طارد البراغيث 105	طارد البراغيث 105	طارد البراغيث 105	طارد البراغيث 105
طاعون 21	طاعون 21	طاعون 21	طاعون 21
طب استرالي 44-45	طب استرالي 44-45	طب استرالي 44-45	طب استرالي 44-45
طب إسلامي 19، 31، 34، 37، 42	طب إسلامي 19، 31، 34، 37، 42	طب إسلامي 19، 31، 34، 37، 42	طب إسلامي 19، 31، 34، 37، 42
طب الأعشاب 10-12، 25-29، 289-295	طب الأعشاب 10-12، 25-29، 289-295	طب الأعشاب 10-12، 25-29، 289-295	طب الأعشاب 10-12، 25-29، 289-295
طب إفريقي 42-43	طب إفريقي 42-43	طب إفريقي 42-43	طب إفريقي 42-43
طب أميركا الجنوبية 19، 50، 51	طب أميركا الجنوبية 19، 50، 51	طب أميركا الجنوبية 19، 50، 51	طب أميركا الجنوبية 19، 50، 51
طب أميركا الشمالية 19، 24-25، 46-49	طب أميركا الشمالية 19، 24-25، 46-49	طب أميركا الشمالية 19، 24-25، 46-49	طب أميركا الشمالية 19، 24-25، 46-49
طب أميركا الوسطى 19، 46	طب أميركا الوسطى 19، 46	طب أميركا الوسطى 19، 46	طب أميركا الوسطى 19، 46
طب أميركي قديم 19، 24-25، 46-49	طب أميركي قديم 19، 24-25، 46-49	طب أميركي قديم 19، 24-25، 46-49	طب أميركي قديم 19، 24-25، 46-49
طب أوروبي 19-23، 30-33	طب أوروبي 19-23، 30-33	طب أوروبي 19-23، 30-33	طب أوروبي 19-23، 30-33
طب أيورفيدي 19، 20، 23، 25، 34، 37-45	طب أيورفيدي 19، 20، 23، 25، 34، 37-45	طب أيورفيدي 19، 20، 23، 25، 34، 37-45	طب أيورفيدي 19، 20، 23، 25، 34، 37-45
طب بناني 44	طب بناني 44	طب بناني 44	طب بناني 44
طب شاماني 16-17، 23، 47، 51	طب شاماني 16-17، 23، 47، 51	طب شاماني 16-17، 23، 47، 51	طب شاماني 16-17، 23، 47، 51
طب صيني 17-20، 23، 25، 34، 38-41	طب صيني 17-20، 23، 25، 34، 38-41	طب صيني 17-20، 23، 25، 34، 38-41	طب صيني 17-20، 23، 25، 34، 38-41
290، 45	290، 45	290، 45	290، 45

(ظ)

ظيان السياج 189

ظيان صيني 189

(ع)

عباد الشمس 47، 105	عباد الشمس 47، 105	عباد الشمس 47، 105	عباد الشمس 47، 105
عباد الشمس السوي 47، 105	عباد الشمس السوي 47، 105	عباد الشمس السوي 47، 105	عباد الشمس السوي 47، 105
عد (حب الشباب) 305	عد (حب الشباب) 305	عد (حب الشباب) 305	عد (حب الشباب) 305
عدة الإسعافات الأولية 289	عدة الإسعافات الأولية 289	عدة الإسعافات الأولية 289	عدة الإسعافات الأولية 289
عدوى بولية 314، 317	عدوى بولية 314، 317	عدوى بولية 314، 317	عدوى بولية 314، 317
عدوى فطرية 314	عدوى فطرية 314	عدوى فطرية 314	عدوى فطرية 314
عدوى مزمنة 10، 319	عدوى مزمنة 10، 319	عدوى مزمنة 10، 319	عدوى مزمنة 10، 319
عرا برتقالي اللون 211	عرا برتقالي اللون 211	عرا برتقالي اللون 211	عرا برتقالي اللون 211
عرا سناني 41، 211	عرا سناني 41، 211	عرا سناني 41، 211	عرا سناني 41، 211
عرا صيني 211	عرا صيني 211	عرا صيني 211	عرا صيني 211
عرا قيصري 211	عرا قيصري 211	عرا قيصري 211	عرا قيصري 211
عراوة ملكة المروج 33، 96	عراوة ملكة المروج 33، 96	عراوة ملكة المروج 33، 96	عراوة ملكة المروج 33، 96
عرصف أميركي 229	عرصف أميركي 229	عرصف أميركي 229	عرصف أميركي 229
عرصف أوروبي 229	عرصف أوروبي 229	عرصف أوروبي 229	عرصف أوروبي 229
عرصف صنوبري 161	عرصف صنوبري 161	عرصف صنوبري 161	عرصف صنوبري 161

عرصف مائي 229	عرصف مائي 229	عرصف مائي 229	عرصف مائي 229
عرصف مداد 161	عرصف مداد 161	عرصف مداد 161	عرصف مداد 161
عرصف مستلق 161	عرصف مستلق 161	عرصف مستلق 161	عرصف مستلق 161
عرعر شائك 18، 67، 223	عرعر شائك 18، 67، 223	عرعر شائك 18، 67، 223	عرعر شائك 18، 67، 223
عرعر شائك 223	عرعر شائك 223	عرعر شائك 223	عرعر شائك 223
عرعر قاس 223	عرعر قاس 223	عرعر قاس 223	عرعر قاس 223
عرعر كادي 223	عرعر كادي 223	عرعر كادي 223	عرعر كادي 223
عرق الدم 263	عرق الدم 263	عرق الدم 263	عرق الدم 263
عرق الذهب المخزني 50، 184	عرق الذهب المخزني 50، 184	عرق الذهب المخزني 50، 184	عرق الذهب المخزني 50، 184
عرق إنجبار 254	عرق إنجبار 254	عرق إنجبار 254	عرق إنجبار 254
عرق صيني 40، 109، 297	عرق صيني 40، 109، 297	عرق صيني 40، 109، 297	عرق صيني 40، 109، 297
عرقون 208	عرقون 208	عرقون 208	عرقون 208
عروس النيل 238	عروس النيل 238	عروس النيل 238	عروس النيل 238
عروق الصنّاعين 185	عروق الصنّاعين 185	عروق الصنّاعين 185	عروق الصنّاعين 185
عسر الهضم 307	عسر الهضم 307	عسر الهضم 307	عسر الهضم 307
عشبة الإوز 254	عشبة الإوز 254	عشبة الإوز 254	عشبة الإوز 254
عشبة البراغيث 120	عشبة البراغيث 120	عشبة البراغيث 120	عشبة البراغيث 120
عشبة البرك 277	عشبة البرك 277	عشبة البرك 277	عشبة البرك 277
عشبة البواسير 258	عشبة البواسير 258	عشبة البواسير 258	عشبة البواسير 258
عشبة البواسير الصينية 123	عشبة البواسير الصينية 123	عشبة البواسير الصينية 123	عشبة البواسير الصينية 123
عشبة البواسير العقدة 266	عشبة البواسير العقدة 266	عشبة البواسير العقدة 266	عشبة البواسير العقدة 266
عشبة الترياق 200	عشبة الترياق 200	عشبة الترياق 200	عشبة الترياق 200
عشبة العلق 164-165	عشبة العلق 164-165	عشبة العلق 164-165	عشبة العلق 164-165
عشبة النساء الروسية 73	عشبة النساء الروسية 73	عشبة النساء الروسية 73	عشبة النساء الروسية 73
عشبة النساء الرقاء 48، 73	عشبة النساء الرقاء 48، 73	عشبة النساء الرقاء 48، 73	عشبة النساء الرقاء 48، 73
عشبة مقدسة 203	عشبة مقدسة 203	عشبة مقدسة 203	عشبة مقدسة 203
عشبة رومنة 19، 268	عشبة رومنة 19، 268	عشبة رومنة 19، 268	عشبة رومنة 19، 268
عصا الذهب 30، 269	عصا الذهب 30، 269	عصا الذهب 30، 269	عصا الذهب 30، 269
عصا الذهب الكندية 269	عصا الذهب الكندية 269	عصا الذهب الكندية 269	عصا الذهب الكندية 269
عصا الراعي 251	عصا الراعي 251	عصا الراعي 251	عصا الراعي 251
عصا الراعي الأزهرية 39، 41، 121	عصا الراعي الأزهرية 39، 41، 121	عصا الراعي الأزهرية 39، 41، 121	عصا الراعي الأزهرية 39، 41، 121
عصبة السوس 36، 156	عصبة السوس 36، 156	عصبة السوس 36، 156	عصبة السوس 36، 156
عصفور 40، 181	عصفور 40، 181	عصفور 40، 181	عصفور 40، 181
عصير 296	عصير 296	عصير 296	عصير 296
عضات 303	عضات 303	عضات 303	عضات 303
عظيم 174-175	عظيم 174-175	عظيم 174-175	عظيم 174-175
عقاقير مركبة 32	عقاقير مركبة 32	عقاقير مركبة 32	عقاقير مركبة 32
عقبولة الشفة 304	عقبولة الشفة 304	عقبولة الشفة 304	عقبولة الشفة 304
عقداء عطرية 251	عقداء عطرية 251	عقداء عطرية 251	عقداء عطرية 251
عقداء كثيرة الزهر 251	عقداء كثيرة الزهر 251	عقداء كثيرة الزهر 251	عقداء كثيرة الزهر 251
علاج السرطان 262	علاج السرطان 262	علاج السرطان 262	علاج السرطان 262
علاجات الذهب 50-51	علاجات الذهب 50-51	علاجات الذهب 50-51	علاجات الذهب 50-51
علاجات الماوري 252	علاجات الماوري 252	علاجات الماوري 252	علاجات الماوري 252
علامات تمدد البطن 317	علامات تمدد البطن 317	علامات تمدد البطن 317	علامات تمدد البطن 317
علاء 93	علاء 93	علاء 93	علاء 93
عليق 32، 261	عليق 32، 261	عليق 32، 261	عليق 32، 261
عذاب 281	عذاب 281	عذاب 281	عذاب 281

العناصر الخمسة 35، 38-39	العناصر الخمسة 35، 38-39	العناصر الخمسة 35، 38-39	العناصر الخمسة 35، 38-39
عقانة (عجز جنسي) 316	عقانة (عجز جنسي) 316	عقانة (عجز جنسي) 316	عقانة (عجز جنسي) 316
عنب الأجرع 278	عنب الأجرع 278	عنب الأجرع 278	عنب الأجرع 278
عنب الحية 178	عنب الحية 178	عنب الحية 178	عنب الحية 178
عنب الدب 168، 278	عنب الدب 168، 278	عنب الدب 168، 278	عنب الدب 168، 278
عنب هندي 181	عنب هندي 181	عنب هندي 181	عنب هندي 181
عنب دماغ 34، 227	عنب دماغ 34، 227	عنب دماغ 34، 227	عنب دماغ 34، 227
عنب دماغ أميركي 227	عنب دماغ أميركي 227	عنب دماغ أميركي 227	عنب دماغ أميركي 227
عنب دماغ شرقي 34، 227	عنب دماغ شرقي 34، 227	عنب دماغ شرقي 34، 227	عنب دماغ شرقي 34، 227
عنبات 287	عنبات 287	عنبات 287	عنبات 287
عندم إفريقي 179	عندم إفريقي 179	عندم إفريقي 179	عندم إفريقي 179
عنصل بحري 278	عنصل بحري 278	عنصل بحري 278	عنصل بحري 278
عود الأنبياء 21، 216-217	عود الأنبياء 21، 216-217	عود الأنبياء 21، 216-217	عود الأنبياء 21، 216-217
عود الريح 175-176	عود الريح 175-176	عود الريح 175-176	عود الريح 175-176
عود القرح 43، 164	عود القرح 43، 164	عود القرح 43، 164	عود القرح 43، 164
عود الوجود 37، 55	عود الوجود 37، 55	عود الوجود 37، 55	عود الوجود 37، 55
عوسج أسود 259	عوسج أسود 259	عوسج أسود 259	عوسج أسود 259
عوسج جوي 262	عوسج جوي 262	عوسج جوي 262	عوسج جوي 262
عوسج شائك 261	عوسج شائك 261	عوسج شائك 261	عوسج شائك 261
عيسران 168، 278	عيسران 168، 278	عيسران 168، 278	عيسران 168، 278
عيشوم صيني 254	عيشوم صيني 254	عيشوم صيني 254	عيشوم صيني 254
عيشوم بهري 245	عيشوم بهري 245	عيشوم بهري 245	عيشوم بهري 245
عين الثور 158	عين الثور 158	عين الثور 158	عين الثور 158
عين الديك 156	عين الديك 156	عين الديك 156	عين الديك 156

(غ)

غار 224-225، 284	غار 224-225، 284	غار 224-225، 284	غار 224-225، 284
غارانا 50، 243	غارانا 50، 243	غارانا 50، 243	غارانا 50، 243
غارانا كولومبيا 243	غارانا كولومبيا 243	غارانا كولومبيا 243	غارانا كولومبيا 243
غاردينية صمغية 213	غاردينية صمغية 213	غاردينية صمغية 213	غاردينية صمغية 213
غاردينية استرالية 213	غاردينية استرالية 213	غاردينية استرالية 213	غاردينية استرالية 213
غاردينية سنانية 213	غاردينية سنانية 213	غاردينية سنانية 213	غاردينية سنانية 213
غاردينية كبيرة الزهر	غاردينية كبيرة الزهر	غاردينية كبيرة الزهر	غاردينية كبيرة الزهر
غاردينية ياسمينية 213	غاردينية ياسمينية 213	غاردينية ياسمينية 213	غاردينية ياسمينية 213
غازات 306، 318	غازات 306، 318	غازات 306، 318	غازات 306، 318
غاسول رومي 218	غاسول رومي 218	غاسول رومي 218	غاسول رومي 218
غاف 46	غاف 46	غاف 46	غاف 46
غاف صيني 160	غاف صيني 160	غاف صيني 160	غاف صيني 160
غاف عولاني 160	غاف عولاني 160	غاف عولاني 160	غاف عولاني 160
غافية ابن سينا 206	غافية ابن سينا 206	غافية ابن سينا 206	غافية ابن سينا 206
غافية أرجوانية 47، 206-207	غافية أرجوانية 47، 206-207	غافية أرجوانية 47، 206-207	غافية أرجوانية 47، 206-207
غافية برية 206	غافية برية 206	غافية برية 206	غافية برية 206
غافية عربية 206	غافية عربية 206	غافية عربية 206	غافية عربية 206
غافية قنبية 206	غافية قنبية 206	غافية قنبية 206	غافية قنبية 206
غافية منقوبة 206	غافية منقوبة 206	غافية منقوبة 206	غافية منقوبة 206
غافية مرقطة 207	غافية مرقطة 207	غافية مرقطة 207	غافية مرقطة 207
غالوم 212	غالوم 212	غالوم 212	غالوم 212

- عاليون أنيس 212
عاليون أصغر 212
عاليون حقيقي 212
عاليون عطر 172
عاليون مكسيكي 212
عاليون نيوزيلندي 212
غُبيراء الحاملين 270
غُفيان السُفر 306
غُفيان الصباح 317
غُفيان وُقياء 317، 306
غدد صماء 12، 13
غرغرة 296
غورديلية خشنة 216
غورديلية قاسية 216
غرموق عطر 214
غرموق ملطخ 214
غريف، السيدة 161، 165، 170، 206، 241، 245
غسول 296
غسول الفم 296
غلطارية مسلحة 213
غلوكوسيلينات 14
غليكوزيدات قلوية 15، 24، 199
غليكوزيدات مولدة للسياسيد 15، 86
عوكولاتتا 219
- (ف)**
فارونة 87
فاشرا بيضاء 178
فاشرا سوداء 178
فاصوليا 202
فاصوليا إبتادا 202
فاصوليا شائعة 244-245
فاوانيا بيضاء 40، 115، 241
فاوانيا حمراء 115
فاوسيا شُحيرية 119
فاوسيا صلبة 19
فاوانيا صينية 241
فاوانيا مخزنية 18، 115، 241
محس 299-298
فراسيون أبيض 231
فراسيون أسود 174
فراسيون القلب 225
فراسيون بري 206
فراسيون ملثي 229
فراسيون ملثي أميركي 229
فراسيون ملثي أوروبي 229
- فرامبولان 262
فربيون 207
فربيون صيني 207
فربيون حبيبي 207
فربيون راصع 207
فربيون متصالب 207
فريميون مرط 207
فرزجة 296
فرط النشاط 308
فرقحين 253
فرندل مبذول 229
فريز بري 210-211
فستق 249
فُشاغ 19، 268
فشاع أميركي 168
مصعصة 232، 297
فطر الثنوب 38، 58، 253
فُقد الشهية 306
فقر الدم 301
فُل 222
فلافوبيات 14
فلفل أسود 119، 248
فلفل القديسين 119
فلفل الماء 251
فلفل حلو 246
فلفل رومي 70
فلفل سُنبلي 119، 247
فلفل عطر 119، 248
فلفل كافا 45، 119
فلفل كتابة 119، 248
فلفل كبير الورق 119، 247
فليلة دعلية 25، 36، 47، 49، 70
فليلة زراعية 70
فليمنغ، الكسندر 26
فنولات 14
فواق 307
فوة 261
موقس 42، 297
موقس حوُصلي 211، 297
ميتامينات 15، 297
منجر نقن 220، 262-263، 286
فيرونية 208
فيرونيكا أميركية 226
فيرونيكا محزنية 279
- (ق)**
قات 182
قاتل البق 49، 78
قاتل الكلب 191
قارح 178-179
قافلة 91
قافلة ذكرية 69
قافلة ودية 159
قُتريه 41، 85
قُتريه محوقة 89
قُتريه هندية 89
قنعة محزنية 244
قنأه الهمد 16، 159
قُراض سفوي 145
قُراض كاذب 224
قُراض كاي 145
قُراض كبير 31، 145، 286، 297
قراشيا مكسيكية 193
قراشيا حمراء 193
قراشيا ذكر 193
قراشيا فلوريدا 193
قراشيا كبيرة الزهر 193
قراشيا مبذولة 193
قراشيا مخزنية 193
قرة العين 237، 297
قرحات 306، 313
قريحة هضمية 313
قُرطم الصبّاغين 40، 181
قُرط 156
قرع رومي 194-197
قرع شمعي 175
قرع مغربي 194
قرقة 20، 25، 80
قرقة بيضاء 180
قرقة صينية 38، 80
قرونفل الزهارين 199
قريفل بهي 199
قريفل شائع 199
قُريفول جاوة 137
قردوس جامايكا 248-249
قسطل 182
قسطل استرالي 99، 49
قسطل أميركي 182
قسطل هندي 159
قشطة 167، 177
قشطة سهفية 167، 177
قصعة الماء 74
قصعة الماء الهندية 17، 44-45، 74
قصعين 130
- قصعين قاس 130، 263
قُصور الذاكرة 319
قصاب صغير 280
قصاب كبير 280
قصاب مصري 280
قصاب وردي 280
قُطرم الهر 237
قُطَلب 168
قُطَلب شائع 168
قطن أميركي 216
قُطن حشيشي 216
قطيفة 163
قطيفة حبشية 163
قطيفة شانكة 163
قطيفة كبيرة الزهر 163
قلاع 122
قلاع كبير الزهر 122
قلب 13
قلق 308
قلقاس هندي 222
فلو نبات 19
قدم أحمر 278
قمام آسي 278
قمعية أرجوانية 24، 33، 199
قمعية صفراء 199
قمعية صوفية 199
قنب 19، 102، 180
قُنْبب لارؤيسي 297
قنة جايكيانا 209
قنة روماسة 209
قنه سبيلية 209
قنة مارسية 209
قنة مهجونة 200، 209
قنطريون أسمر 183
قنطريون صغير 204
قنطريون عنبري 183
قهوة 42، 190-191
قوة حيوية 22-23
قويسه 29
قويسه إسدية 30
قويسه حمراء 40، 129، 130
قويسه قاسية 130، 263
قويسه مخزنية 20-21، 32، 129، 130،
284، 288
قيام 306، 317
قُيصوم 63، 64، 170

(ك)

كرسفية نخروبية 216

كَرْفَس 61

كَرْفَس لفتي 61

كَرْفَس نَبْطِي 61، 297

كَرْكُم 195

كَرْكُم ردار 195

كَرْكُم صباغي 20، 34، 36، 88، 153،

195، 297

كرمة العنب 281

كرمة بيضاء 178

كَرْنَب 187

كريزوت 10، 224

كَزْبَرَة 193

كزيرة البئر 158

كَرْبَرَة البئر المذنبية 158

كستناء 82،

كستناء أميركية 82،

كُسُور 112

كشت سبائي 256

كشت معصص 256

كشمش أسود 260

كشُوت الصعتر 195

كشُوت الكتان 195

كشُوت كبير 195

كشُوت منعكس 195

كُغَب 71

كَلَف الدب 130، 263،

كَلَف النسر 266

كُغَة مذابة 215

كَلْبِير، نيقولاس 21، 32،

كمادات 50، 144، 294، 295،

كمادريوس 274

كمالية البرج 167

كَمُون 194-195

كَمُون حلو 221

كَمُون حلو ياباني 221

كُنْبات الحقل 127، 202-203، 297

كوبية مشجرة 219

كوديين 10، 242

كُورار 50، 187

كوسيلانا 217

كوكايين 11، 26، 50-51، 205

كُوكَة 11، 16، 26، 50-51، 204-205

كوكولس 165

كُولة لامة 191

كُولة مؤقفة 42، 191

كومارو 252

كاد هندي 157

كارثة التاليدوميد 26-27

كاري باتا 135

كاسية 246

كاشم 226

كاشم صيني 115، 226

كاشم مخزني 226

كاشور أصفر 278

كافور 188

كانكاو 274، 297

كاننج 245

كالميا 42، 106

كالومل 22

كامبو 20، 41-40

كانة 42

كَبَار 180

كَبَاش 120

كَبْد 319

كبر اميركي 180

كبر خشن 180

كبر شائك 180

كبر اخو 172

كبر اخو شاهق 172

كَبُوسِين كبير 50، 276

كُغَة حلبة 192

كُغَة شكية 192

كُغَة لاسدورف 192

كُغَة محربية 192

كُغَة مقرامية 192

كُغَة مومبا 92،

كُتَال 16، 226-227

كُتَان شائع 226-227

كُتَانِيَة الشقوق 196

كُتَلْبَة بقانونية 177

كدمات 304

كَرَات الدب 56، 162، 286

كرواميريا ثلاثية المآبر 223

كرواميريا صفيرة الورق 223

كرواميريا كُيسية 223

كرواوا 182

كروب 308، 319

كُردْهان 38، 58، 82

كوز يري 55

كوز حلو 255

كرسفية ثلاثية السكن 216

كرسفية كثيرة الرؤوس 216

كومارين 14

كي 23

كيانغ هو 39، 238

كيرافا 37، 135، 137

كيس الراعي 181

كيئا 21، 79

كيئا رغاء 50، 79

كيئا صفراء 79

كيئا لُذْجَر 79

كيئا مخزنية 79

كينوا 163، 186

كينين 11، 44، 50، 79، 163

(ل)

لاماشو 50، 138

لاريس 224

لاريس ثلاثي الاسنان 10، 224

لاله منقصة 276

لاميون ابيض 224

لبخات 50، 144، 294

لابل ارضي 15

لُسى مدروية 272

لُسين المروج 164-165،

لُغَة 22

لُش شائك 239

لحاء 288

لحية التيس 275

لدغات (لُغعات) 303

لُزَان المكانس 265

لسان الحمل 120

لسان الحمل البيضوي 120

لسان العمل السناني 249

لسان الحمل الصيني 120، 249

لسان الحمل الكبير 120، 249

لسان الحية الاميركي 204

لُصْفِي 212

لُفَاح 230

لُفَاح اميركي 250

لُفَاح هندي 250

لُفَت هندي 169

لُغَة عشارية الاسدية 46، 49، 245

لهات وازير 301

لُوبِيلِيَة السفسلس 108

لوبيلية زرقاء 108

لُوبِيلِيَة صيبية 108

لوبيليه قرمرية 47

لُوبِيلِيَة مموحة 25، 47، 108

لُوبِيلِيَة همدية 277

لُوطس 238

لُوف أسطواني 278

لُوف مصري 228

لُوبِرَة سكرية 227

لُوبِرَة ييموية 50، 49، 227

ليبية إفريقية 227

ليبية سكرية 227

ليبية ليموية 227

لُيْمُون 189

لُيْمُون أضماليا 189

لُيْمُون برتقالي الورق 189، 248

لُيْمُون حامض 11، 36، 81، 189

لُيْمُونِيَة 196

لُيْمُونِيَة مارتينية 196

لينارية زرقاء 226

لينارية عادية 226

لينارية معروفة 226

ليماوي، كارولوس 197، 268، 275

(م)

ماتي 220-221

ماتيوالي، بيراندريا 183، 221، 225، 227

مادة طيبة 18، 22، 30-31، 42

مادوكا 230

ماركوبولو 20

مارريون 197

مُبيدات العشرات 63، 95، 107، 237

متلازمة الأمعاء الهيجية 307

مُحُوط 157

مُخَاط 14

مخطوط باديانوس 46

مخلب الشيطان 42، 101

مدارس الطب 19، 20

مدان 83

مداواة بالأعشاب 33

مُدْرَة مخزنية 212

مذهب التواقيع 16، 22

مَر 17، 42، 84

مرارة الحنظل 204

مَرَان أميركي ابيض 211

مران زهري 211

مران شامخ 211

مَرَان صيني 211

مران مني 211

مراهم 294

مرجان هندي 204

مردقوش برني 240	مقوي العين 19، 46، 109	نجود هندي 83	هروبون كبير الزهر 38، 40، 133، 134
مردقوش بستانى 240	مقوي القلب 141	تحيل زاحف 160	هضم 12، 13
مرض 17، 25، 28، 35-36	مقويات 21، 123، 130	نخرط الصباغين 174-175	هليون 172
مرئمة 20-21، 32، 129، 130، 284، 288	مقويات الأعصاب 58، 130، 134	ند سنبل 185	هليون معروف 172
مزاج 35	مقويات الدم 60، 109	ندغ الجبال 265	هندباء 187
مستدرة 250-251	مقويات الربيع 17، 126، 297	ندغ بستانى 265	هندباء برية 187
مسحوق 291	مقويات الكبد 68، 104، 109	نديان 200-201	هندوسية 16
مسمن 157	مقويات مجدة للشباب 74، 121	نديان درقي 201	هوديا كوروري 42
مشاكل نسائية 316	مكثاة محربة 212	نزلة 300، 312، 318	هيراسيم أزغب 218
مشتركة فيرجينيا 48، 100	مكونات كيميائية 10، 11، 12، 14، 15، 29	نزيف 302، 317	هيفل متكلي الأزهار 210
مشط الراعي 200	ملز ثلاثي الأسنان 10، 224	نسرين 261	هيفل متكلي الزهر 210
مشكلات الإخصاب 316	ملئى سامة 189	نسغ وعلام 288	هيلدغارد الينغيني 50، 58، 176، 183
مشكلات الأعصاب والكرب 308-309	ملئى صينية 189	نعنع 28، 112، 284	264، 273
319	ملفوف 178	نعنع أخضر 112، 233	ميلونيا 49، 75
مشكلات الإياس 316	ملفوف نتن 272	نعنع البر 179	ميلين طروادة 105
مشكلات التناسل والحيض 315-316	ملئرين 121	نعنع الجبل 179	ميوفاريقون معروف 104
مشكلات الجلد 303-305	منشور أصفر 185	نعنع العقول 233	
مشكلات الجيوب 309، 312	منظمة الصحة العالمية 27	نعنع الخيل 234	(و)
مشكلات الحيض 301، 315	منبهوت 1، 23	نعنع الماء 112	وتلوف 187
مشكلات الدوران 301-302، 319	مهندات 19	نعنع برجي 233	وثي 312
مشكلات السبيل التنفسي 310-312	مورفين 10، 11، 24، 26، 242	نعنع بري أميركي 233	وج 36، 55
مشكلات العضلات والعظام 312-313	مؤزدة أرجوانية 234	نعنع سنبل 112، 233	وج أميركي 55
مشكلات العين 310	مؤزدة أرجوانية 234	نعنع صمغري 232-233	وج صيني 55
مشكلات الفم 306، 308	مؤزدة مرقطة 234	نعنع ياباني 233	ورد 261، 297
مشكلات اللثة 306	ميدفاي، أطباء 19، 140، 171، 265	نعل الماء 233	ورد أحمر 261
مشكلات النوم 309، 313، 317، 318	ميريقه 236	نعل امروح 275	ورد السياج 261
مشكلات الهضم 305-309، 318-319	ميس حلي 183	نفل سمسحي 275	ورد الشمس 200، 201
مشمش 254-255، 297	ميس حوسي 183	نغير 198	ورد بري 26
مشمش صيني 255	ميلية شمكية 233	نقاهة 308، 319	ولادة 317
مشمش ياباني 255	(ن)	نقرس 313	ويتانيا منومة 37، 150
مصطكاء 249	ناردين 146	نقيع 290، 296	ويذرغ، وليام 24، 199
مضادات حيوية 26	ناردين أررق 146	نوبات الذعر 302، 308	
معادن 15، 297	ناردين المستنقعات 146	نومان أمد 168، 218	(ي)
معالجة طبيعية 25، 48-49	ناردين أميركي 197	نيدمان 200، 201	ياسمين مخزني 39
معتقدات الأميركيين الأصليين 22	ناردين جنوب أفريقيا 146	نيدمان درقي 201	ياسمين أصفر 214
مغص 312	ناردين مخزني 10، 30، 146	نيلج منتصب 3	ياسمين برتقالي 235
معهد أطباء الأعشاب 25، 336	ناردين هاردويك 146	نيلوفر أبيض 238	ياسمين كبير الزهر 222
مغد 268-269	ناردين نارنج 188-189	نيلوفر عطر 238	يامغ 38، 40، 41
مغد حلو مر 268	نارنج، أبو صفيير 189	(هـ)	يبروح أميركي 250
مغص 318	ناباتات سامة 20	هاروني، وليام 23	يبروح مخزني 30، 230
مقش الكوشنشين 234	ساعات طبية 10، 12، 17، 24، 26	هارونغا 217	يزر 247
مقش خلقي الورق 46-47، 234	بيق أسود 259	هارونغا عنكولية 217	يلانج 179
معلي 44، 47، 172، 253، 290	نق أميركي 259	هال 20، 36، 91، 297	ين 38، 40، 41
معوليا ريفية الزهر 230	بيق مسهل 259	هال نكر 43، 159	يبروح أميركي 250
معوليا مخزنية 38، 230	محد 83	هبات الحرارة 316	يهرق 234
مفصلية 198	محد أمبوانا 83	هدال 16، 281	يوسفي 121
مقادير الجرعات 22، 28، 298			يوهنة 243

فهرس الأعشاب وفقاً للأمراض

يضم هذا الفهرس مجموعة واسعة من الأمراض (بالأسود الغامق) ويُورد تحتها الأعشاب الرئيسية المستخدمة في علاج كل منها.

(i)	
إنشجار	أنارف 307, 251
بابونق 318, 76	تمر هندي 307, 272
إجهاد انظر أيضاً قلق	تين المجوس 210
ارالية خماسية الورق 241	حطمي مخزني 307, 163
بطونيقاً طبية 270	سحلب ذكر 240
جنسنغ سيبيريا 308, 92	سرخس مخزني 266
حيق الرهبان 114	سنط كاشو 307, 157
حشيشة الدينار 309, 102	عرق إنجبار 254
ريرمون 275	عشبة الإوز 254
سوسل هيني 132	عوسج شائع 261
فطر التتوب 253	غافث غولاني 307, 160
كُرْدَهان 309, 308, 82	عنبراء الحاملي 270
ناردين مخزني 309, 308, 146	فناء الهند 307, 159
هريون كبير الزهر 133	لسان الحمل 307, 120
ويتاميا منومة 309, 308, 150	مرّيمية 307, 130
اختلاجات	مشمش بابي 255
إنكاريا منقارية الورق 278	عند الاطهار
زهرة الآلام الحمراء 117	سحلب ذكر 240
ارتفاع مستوى السكر في الدم أنظر	غافث غولاني 318, 160
السكري وارتفاع مستويات السكر	فرنديل مبدول 318, 249
في الدم	لسان الحمل الكبير 318, 160
ارتفاع مستوى الكوليسترول	اضطرابات السبيل البولي أنظر أيضاً
بازنجان معروف 268	التهاب المثانة، مشاكل الكلى
ثوم 301, 56	أويصة 278
شوفان زراعي 172	بارسمة بتولية 314, 67
أرق	حبوة كاكتهجية 245
بابونق 318, 76	حشيشة القنفذ 314, 90
حشيشة الدينار 309, 102	خطمي مخزني 314, 163
جنسنغ 309, 116	درة صفراء 314, 152
شوفان زراعي 309, 172	سيال مكسيكي 127
خزامى مخزنية 309, 107	شبرق شائك 239
زهرة الآلام الحمراء 309, 117	عرعر شائع 314, 223
ريرمون 318	عصا الذهب 314, 269
لينة 223	عنب الدب 168
ناردين مخزني 313, 146	عافثية أرجوانية 206
إسهال	عاليون حقيقي 212
	فلفل كافا 119
كرّفس نبطي 61	
إكزيمية أنظر أيضاً مشاكل الجلد	
بابونق 300, 76	
حشيشة القزاز 300, 270	
شوفان زراعي 300, 172	
شاهترج مخزني 211	
قراص كبير 145	
قصعة الماء الهندي 300, 74	
مشاركة فيرجينيا 300, 100	
نعنع 300, 112	
إلتهاب الأنف الأرجي	
يلكسان أسود 300, 131	
حشيشة القنفذ 300, 90	
خطمي مخزني 300, 163	
شاي سمراوي 93	
صمغ شائع 300, 142	
عرقون 300, 208	
عصا الذهب 300, 269	
غامثية منقورة 300, 206	
قراص كبير 300, 145	
هريون كبير الزهر 300, 133	
التهاب الجلد أنظر مشاكل الجلد	
التهاب الحلق	
إكليل الجبل 311, 125	
تمر هندي 311, 272	
حشيشة القنفذ 311, 90	
حناء 225	
سنديان مزند 258	
سوس لزج 215	
عرق إنجبار 254	
عشبة الإوز 254	
كشمش أسود 260	
ليمون حامض 311, 81	
مر 311, 84	
مرّيمية 311, 130	
التهاب الحنجرة أنظر التهاب الحلق	
التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات	
لاباشو 138	
التهاب الرئج	
دردار أحمر 144	
التهاب القصبات	
أوكالتوس عريض الورق 310, 94	
برغولاريا 243	
بولوغالان فيرجينيا 250	
ثوم 310, 56	
حشيشة الرئة 256	
حشيشة القنفذ 310, 90	
راسن طبي 310, 105	
راسن ياباني 221	
زهرة الربيع 254	
سوس مخزني 310, 99	
شجرة الصابون 258	
صمغ شائع 310, 142	
هراسيون امبي 231	
التهاب القولون التقرحي أنظر إسهال	
التهاب الكبد أنظر مشاكل الكبد	
التهاب الكلى أنظر مشاكل الكلى	
التهاب اللوزتين أنظر أيضاً التهاب الحلق	
حشيشة القنفذ 311, 90	
صمغ شائع 240	
لغة عشارية الاسدية 245	
التهاب المثانة أنظر أيضاً اضطرابات	
السييل البولي	
أربية أوروبية 224	
بارسمة بتولية 314, 67	
خطمي مخزني 314, 163	
درة صفراء 314, 152	
صندل أبيض 264	
عرعر شائع 314, 223	
كرّفس نبطي 61	
التهاب المعدة أنظر مشاكل الهضم	
التهاب المثفل أنظر أيضاً ألم المثفل	
وتيسها، روماتيزم	
أقتى عنقودية 313, 78	
بلادونا 66	
توت الأرض البري 313, 128	
عراوة ملكة المروج 313, 96	
غار 224	
منيلة دالية 70	
كرّفس نبطي 313, 61	
كرّكم صباغي 88	
ليمون حامض 313, 81	
مخلب الشيطان 313, 101	
التهاب قطري أنظر أيضاً سلاق	

آدريون مخزني 304.69	لوبيلية منفوخة 108	سميع بري 233	زهرة الشيخ الذهبية 267
بَلْقَاء 304.110	مخلب الشيطان 313.101	مال 91.306	تصلب الشرايين أنظر ضغط الدم المرتفع
بَلْسَان أسود 131	آلم العضل أنظر أيضاً تفريغ الآلم	وَج 55	تضخم البروستات
ثوم 314.304.56	إكليل الجبل 312.125	انحباس السوائل أنظر أيضاً اضطرابات	بيجيوم إفريقي 257
حشيشة القنفذ 314.90	حشيشة القلب 213.104	السبيل البولي	صَبَّار معروف 240
هعتر شائع 314.142	زهرة الفطاس الجبلية 312.170	إشقيـل بحري، 278	قَرَأص كبير 145
قرنفول 304.95	صعتر شائع 312.142	مقلّة زهراء 253	كُنْبات الحقل 202
لاباشو 138	كثت مُفصص 256	دُرّة صفراء 314.152.317	سَبَّال مكسكي 127
آلم البطن أنظر تشنج المعدة	لوبيلية منفوخة 108	رَتَم المكاس 265	الذهب أنظر أيضاً الهرم والشيخوخة
آلم الأذن	آلم المفصل وتيبسه أنظر أيضاً التهاب	شنداب بحري 204	والكرب
أوكالبتوس سميت 205	المفصل، الروماتيزم، تفريغ الآلم	طرخشقون 315.140	بهشية الشاي 220
بَلْسَان أسود 312.131	خَزَامِي مخزنية 313.107	فطر الثنوب 253	جنسنغ سييري 309.92
ثوم 318.312.56	سمفوطن مخزني 313.136	كرُفَس نبطي 61	حشيشة القنفذ 90
حشيشة القنفذ 312.90	شاي صحراوي 93	كشمش أسود 260	تفريغ الآلم أنظر آلم المفصل، توتر
خَرَامِي محربة 312.107	لوف مصري 228	انسام كحولي	العصل، آلم الأعصاب
خِطمي مخزني 312.163	الإسماك	هرشف برّي 71	بَلْسَان أبيض 312.148.313.315
صعتر شائع 312.142	بَلْسَان أبيض 307.148	انفلونزا أنظر الزكام والانفلونزا	سج أسود 219
آلم الأسنان	تين شائع 307.209	امهيار	حور رحراح 253
قرنفول 308.95	جَوَز أرمـد 222	متشولي 250	حشاش موم 242
قرنوس جامايكا 248	خَمَاض مفتول 307.126	تُرُنْجان 308.111	زهرة الآلام الحمراء 117
آلم الأعصاب	دردار احمر 318.144	حشيشة القلب 308.104	شقاق النعمان 242
حشيشة القلب 308.104	راوند كُفّي 307.124	دميانة 308.143	ملفل كاما 119
خَزَامِي مخزنية 308.107	زنجيل مخزني 307.153	لُويْزَة ليمونية، 227	قُفْرية 85
قرنفول 308.95	زيت الحروع 260	ورد احمر 261	قربوس جامايكا 248
ننع 308.112	السنا الحكي 307.72	إيدر أنظر فيروس العوز المناعي البشري	كثت مُفصص 256
ياسمين اصفر 214	سُوس مخزني 307.99	(ب)	تقرح الحلمات وآلم الثدي
آلم الحيض	طرخشقون 307.140	العثور أنظر العُد والبثور	آدريون مخزني 315.69
إريترينة ملونة 204	كتان شائع 318.226	البخر	بابونق 315.76
أعلوس أسود 315.279	لسان الحمل 317.302.120	مال 91	لُكِيّة عُشارية الاسمية 245
إنيام بري 315.89	سق أسود 259	(ت)	تقرح الفم ومشاكل اللثة راتانيا 223
بَلْسَان أبيض 313.148	انتفاخ البطن	أنيسون 246	حشيشة القنفذ 306.90
فاوانيا بيضاء 115	ايسون 306.246	تشنج المعدة أنظر أيضاً مشاكل الهضم	الزؤفا العلاقة 215
قُفْرية 85	جنطيانا صفراء 306.97	أنيسون 246	سُوس مخزني 306.99
كراويا 315.182	خَبّ العروس 248	بابونق 76.305	عُثْق 261
آلم الظهر	خِصَل اصفر 269	بلسان أبيض 305.148	مَرِيمة 306.130
بَلْسَان أبيض 313.148	رحيل مخزني 318.153	رُوحان 305.111	مُرّ 306.84
خَزَامِي مخزنية 313.107	شمار 306.210	هشيشة الملك 305.166	التوتر السابق للحيض
ديش شاتك 313.151	عراوة ملكة المروج 317.96	شمار 305.210	أخدرية مُحولة 239
صعتر شائع 313.142	ملفل حلـو 246	ننع 305.112	إكليل الجبل 315.125
صفصاف أبيض 313.128	قنطريون صغير 306.204	تصريف مهيلي	رعي الحمام المخزني 147
طَرُخِي 205	لُويْزَة ليمونية، 306.227	خاتم الذهب 103	فيروبيكا مخزنية 315.147
ملفل أسود 313.248	مغولية مخزنية 230		ناردين مخزني 315.146

ثوْلُم أنظر انجباس البول	الحصبة	كيس الراعي 181	كيس الراعي 181، 315
(ث)	كثت مُفصَّص 256	لالة منتصية 276	لاميون أبيض 224
ثأليل	الحصى (المخانة، المرارة، المرارة والكلَى)	مليّبة شكية 233	ديدان
تين البهغال 209	حشيشة الزجاج 242	هيلونيا 75	أموكادو 118
الوة 57، 304	خلّة 59	(خ)	برُنق 202
ثويا غربية 274، 304	شبرق شاك 239	خيز الرأس	حبة سوداء 237
(ج)	مارونة 87	آذريون مخزني 69	دقلى بيضاء 203
جروح أنظر جروح وحلوف	كوبية مشجّرة 219	زيتون 239، 318	رُمان 257
جروح وجلوف أنظر أيضاً نزيف	حصى المخانة أنظر الحصى	خفقان أنظر أيضاً دُعر	سبجيل مريلا ند 270
أحلية ذات ألف ورقة 54، 304	حصى الكلَى أنظر الحصى	تُرُنجان 111، 308	(ذ)
آذريون مخزني 69، 304	حصى المرارة أنظر الحصى	زُيزفون 302	ذات الجنب أنظر أيضاً مشاكل السبيل
أس جزّي 236	حلا نطاقي أنظر عقبولة الشفة	فُويّسة حمراء 129	التنسي
أصطرك جاوي 272	حُماق أنظر عقبولة الشفة والحماق	ناردين مخزني 302	صُقلاب عسقلاني 171
الوة 57، 304	والحلا النطاقي	(د)	فربيون الصين 207
بَلقاء 110	الحصى	داء السنفر أنظر الغثيان	دُبحة أنظر مرض القلب
سمفوطن مخزني 136، 304	أحلية ذات ألف ورقة 54، 311	داء المبيضات أنظر التهاب فطري	دُعر أنظر أيضاً خفقان
فلاع 122	أرطاسيا صينية 64	دافع جنسي منخفض	درقة جانبية الزهر 134، 308
مشتركة فيرجيبيا 100، 304	أفستين 63، 311	تُوت صيني 235	فراسيون القلب 225، 302
جلوف أنظر جروح وجلوف	بيلسان أسود 131، 311	ذميانة 143	ناردين مخزني 146، 302
(ح)	جسطيانا صفراء 97، 311	سُوسل صيني 132، 316	(ر)
حالات القسمم	حشيشة الهر 237	غوكولاكانتا 219	رفو
أرقطيور 62	زنجبيل مخزني 153، 311	الدوالي	بابونق 76، 301
بقدونس 244	عشبة الفرياق 200	أحلية ذات ألف ورقة 54، 302	بلسان أبيض 148، 301
حُماض صغير الورق 262	شاي صحراوي 93	آذريون مخزني 69، 302	حشيشة القنفذ 90، 301
حُماض مفتول 126	عاردينية كبيرة الزهر 213	أس بري شاك 262	خلّة 59
خناريرية عقداء 266	غافنية مثقوبة 206، 311	أويّسة 278	صعتر شائع 142، 301
سُوس أررق 222	فلل أسود 248، 311	حندقوق حقل 232	غرديلية فاسية 216
شجرة الشحم 271	لبيلة دغلية 70، 311	قسطل هدي 159	فربيون حُببي 207
شيطرج فيرجيبيا 225	قرمة سيلان 80	مشركة فيرجيبيا 100، 302	قراص كبير 145، 301
طر حشقون 140	قرنفول 95، 311	دوام	لوبيلية منقوخة 108
قُشَاغ 268	مال 91	إكليل الجبل 125	هروبون كبير الزهر 133، 301
قرّة العين 237	حقّي الكلا أنظر التهاب الانف الأرحي	عُرقد صيني 109	رومانتيزم أنظر أيضاً التهاب المفصل، ألم
حرق أنظر انتفاخ البطن	حيض غير منتظم	قلاع 122	المفصل
حرق الشمس أنظر الحروق والندوب	أجذا صيني 226	دوام أنظر دُوار	انيسون نجمي، 321
الحروق والندوب	حبّ الفقد 149، 315	دورات الحيض الشديدة	جنطيانا كبيرة الورق 214
آذريون مخزني 69، 304	حشيشة الملاك الصينية 60	بلان مخزني 263	جوز الطيب 113
الوة 57، 303	رُفمانية لزجة 123	رُفمانية لزجة 123، 315	ديش شاك 151
بَلقاء 110	عشبة النساء الزرقاء 73	غرنوق ملطح 214	صنوبر بري 247
خزّامي مخزنية 107، 303	فراسيون القلب 225، 315	قراص كبير 145، 315	عود الانبياء 216
	قراص كبير 145	قطن حشيشي 216	غلطارية مسطحة 213
	كرمة العنب 281		قصعة الماء الهندية 74

لُكِيَّة عَشَارِيَّة الْأَسَدِيَّة 245
مُخْلَب الشَّيْطَان 101، 313
الرَّوْح أَنْظَر انْتِفَاح الْبَطْن

(ز)

زُجَار أَنْظَر إِسْهَال

زَنْدَق

زَنْب 180

مَذَان 83

الزَّكَام وَالْأَنْفُلُونْزَا

أَخْلِيَّة ذَات الْف وَرَقَة 54، 311

أَوَكَالْبَتُّوس عَرِيض الْوَرَق 94

بَيْلَسَان أَسْوَد 131، 311

تُرُنْجَان 111، 311

ثُوم 56، 311

حَشِيْشَة الْهَر 237

حَشِيْشَة الْقَنْفُذ 90، 311

زَنْجَبِيل مَخْزَنِي 153، 311

زَيْزَفُون 275

صَعْتَر شَائِع 142، 311

غَافِثِيَّة مَثْقُوبَة 206، 311

قُرْفَة سِيلَان 80، 311

كِيَانِيغ هُو 238

لَيْمُون حَامِض 81، 311

(س)

السَّرِطَان

لَابَاشُو 138

السَّعَال

أَوَكَالْبَتُّوس عَرِيض الْوَرَق 94، 310

بُرْصِير أَيْض 279

بَيْلَسَان أَسْوَد 131، 318

ثُوم 56، 310

حَشِيْشَة السَّعَال 277

حَشِيْشَة الْقَنْفُذ 90، 310

خُور بَلْسَمِي 252، 310

رَاسَن طَبِي 105، 310

زَهْرَة الرِّبِيْع 254

سُوس مَخْزَنِي 99، 310

صَعْتَر شَائِع 142، 310، 318

كُزَّر بَرِي 255

سَعْفَة الْقَدَم، أَنْظَر التَّهَابِ فَطَرِي

سُخَّر مَعْلَق

طَرَحْشَقُون 140

حَرْشَف بَرِّي 71

سَكْرِي (المُسْنِين) وَارْتِفَاع مُسْتَوِيَّات

السَّكْر فِي الدَّم

ثُوم 56

حَبِّق الرِّهْبَان 114

فَاصُولِيَا شَائِعَة 244

قَرْنَقُول جَاوَة 137

مَغْضُ خُلْبِي الْوَرَق 234

مَكَّنَانَة مَخْزَنِيَّة 212

سَلَاتِل (مُفْرَدَهَا سَلِيلَة)

ثُويَا غَرِيبَة 274

سَلَّاق فَمُوي

حَشِيْشَة الْقَنْفُذ 90، 314

سُوس مَخْزَنِي 9، 314

مُر 84، 314

سَلَّاق مَهْبَلِي

أَذْرِيُون مَخْزَنِي 69، 314

بَارِصْمَة بَتُولِيَّة 67

بَلْقَاء 110، 314

خَاتَم الذَّهَب 103

سَلْسُ الْبُجُول اللَّيْلِي

خَشْخَاش كَالِيْفُورْنِيَا 205

(ش)

الشَّقَطَايَا

أَذْرِيُون مَخْزَنِي 69، 305

حَشِيْشَة الْقَنْفُذ 90، 305

دَرْدَار أَحْمَر 144، 305

مُر 84، 305

الشَّقِيقَة أَنْظَر أَيْضاً الصَّدَاع

ذَرَقَة جَانِبِيَّة الزَّهَر 134، 309

شَجَرَة مَرِيَم 139، 309

(ص)

الصَّدَاع

أَقْحَوَان الْحَدَائِق 77

إِكْلِيل الْجَبَل 125، 309

إِنْكَارِيَا سَنْقَارِيَّة الْوَرَق 278

إِيْفُودِيَا 208

بَطُونِيْقَا طَبِيَّة 270

خُرَّامِي مَخْزَنِيَّة 107، 309

رَعِي الْحَمَامِ الْمَخْزَنِي 147

زَيْزَفُون 275، 309

شَجَرَة مَرِيَم 139، 309

نَارْدِين مَخْزَنِي 146

نَعْمَع 112، 309

نَعْمَع بَرِي 233، 306، 309

عِنْد الْأَطْفَال

تَرُنْجَان 111

زَيْزَفُون 275، 319

الصَّدَاف أَنْظَر مُشَاكِل الْجِلْد

الصَّرْع أَنْظَر اخْتِلَاجَات

(ض)

ضَعْفُ الثَّدْي أَنْظَر تَقَرُّح الْحَمَلَات وَالْم

الثَّدْي

ضَعْفُ الذَّاكِرَة وَالتَّرَكِيْز

إِكْلِيل الْجَبَل 125

جَنْسَنَغ سِيْبِيرِيَا 92

جَنْكَة 98، 319

قِصْعَة الْمَاء الْهِنْدِيَّة 74

ضَغْط الدَّم الْمُرْتَفِع

بَاذَنْجَان مَعْرُوف 268

ثُوم 56، 301، 319

جَنْكَة 98، 301

حَشِيْشَة الْأَقْمَى الْهِنْدِيَّة 259

جَنْطَة سَوْدَاء 208، 301

زَعْرُور 86

زَنْجَبِيل مَخْزَنِي 153، 301

زَيْتُون 239

كَشْمِشْ أَسْوَد 260

هَدَال 281

(ط)

طَلْح أَنْظَر طَلْحُ الْحَفَاض، مُشَاكِل الْجِلْد،

طَلْحُ الْحَفَاض

أَذْرِيُون مَخْزَنِي 69، 318

حَشِيْشَة الْفُرَّاز 270

قَرَأَص كَبِير 145

طَلْحُ الْقَرَأَص (الشَّرِي)

قَرَأَص كَبِير 303

الطَّنِين

أَقْتَى عِنْقُودِيَّة 78

سُسْمُ 268

عَجَز جَنْسِي

ثُوت صِينِي 235

جَنْسَنَغ 116، 316

جَنْسَنَغ سِيْبِيرِيَا 92

حُومَان لَيْفِي الْوَرَق 256

سَبَال مَكْسِيْكِي 127

سُوسَل صِينِي 132

(ع)

العَدْوُ وَالْبُثُور

أَذْرِيُون مَخْزَنِي 69، 305

أَرَقَطِيُون 62، 305

بَلْقَاء 110، 305

ثُوم 56، 305

حَشِيْشَة الْقَنْفُذ 90، 305

دَرْدَار أَحْمَر 144، 305

سَمْفُوطَن مَخْزَنِي 136، 305

طَرَحْشَقُون 140، 305

قَرْنَقُول 95، 305

مُر 84، 305

مَيْقَلْ مَتَلِّي الْأَزْهَار 210

الْعِدَاوِي الْهَضْمِيَّة

أَخْلِيَّة ذَات الْف وَرَقَة 54، 305

أَذْرِيُون مَخْزَنِي 69، 305

ثُوم 56، 305

جُور الطَّيْب 113

حَشِيْشَة الْهَر 237، 305

عَرَاوَة مَلَكَة الْمَرْوَج 96، 307

نَعْمَع 112، 305

عَضَات أَنْظَر لَسْمَات

عَقْبُولَة الشَّفَة، الْحَمَاق، الْحَلَا النُّطَاقِي

تُرُنْجَان 111، 304

ثُوم 56، 304

حَشِيْشَة الْقَلْب 104، 304

حَشِيْشَة الْقَنْفُذ 90، 304

زَنْجَبِيل مَخْزَنِي 153، 304

لَيْمُون حَامِض 81، 304

عَقْم

ثُوت صِينِي 235

جَنْسَنَغ سِيْبِيرِيَا 92

حَبِّ الْفَقْد 149، 316

حَشِيْشَة الْمَلَاك الصِّينِيَّة 60، 316

زَنْبِق بُوَامَا 227

فَاصُولِيَا إِنْتَادَا 202

عَلَامَات تَعَدَّد الْبَطْن

الْوَة 57، 317

زَيْتُون 239، 317

(غ)

غشيان الصباح

بابونق 317, 76

زنجبيل مخزني 317, 153

الغشيان ودوار السفر

تُرُنْجَان 306, 111

خولنجبان مخزني 306, 58

زنجبيل مخزني 306, 153

قَرْنُفُول 95

قنطريون صغير 306, 204

كاري باتا 235

كُرْكُم صباغي 306, 88

كيراتا 135

لُيْمُون حامض 306, 81

مُونَرْدَة مرقطة 234

نَعْنَع 306, 112

نعمع برّي 306, 233

نعمع صمغري 232

(ف)

فُصَال عظمي أنظر التهاب المفصل

فقد الشهية

أَنْجُون صيني 226

جنطيانا صفراء 319, 97

جَوَز الطيب 113

حلبة مزروعة 276

سُوس مخزني 306, 99

شمر ضامض 231

فجل زراعي 258

كاسية 246

كالبا 106

نَقْل الماء 233

وَج 55

فقر الدم (انيميا)

افستنتي 301, 63

جنطيانا صفراء 301, 97

قراص كبير 301, 145

كيراتا 301, 135

فيروس العوز المناعي البشري

حشيشة القلب 104

حشيشة القنفذ 90

لاباشو 138

(ق)

قروحات

بطاطا 269

بلادونا 66

دردار أحمر 144

عراوة ملكة المروج 96

فلفل كبير الورق 247

القلق أنظر أيضاً الكرب، الإجهاد

تُرُنْجَان 308, 111

جنسنغ سيبيريا 308, 92

حبّ معروف 238

دَرَقَة جانبية الزهر 308, 134

دميانة 308, 143

زهرة الألام الحمراء 117

كُرْدَهَان 308, 82

حشيشة القلب 308, 104

ياسمين كبير الزهر 222

القهم أنظر فقد الشهية

الغياض أنظر أيضاً الغشيان

فراسيون أسود 306, 174

كُرْدَهَان 306, 82

(ك)

الكدمات

آذريون مخزني 304, 69

خاتم سليمان كثير الزهر 251

زهرة العطاس الجبلية 304, 170

سمفون مخزني 136

لسان الحمل الكبير 249

مشاركة فيرجينيا 304, 100

القُصُور أنظر الوشي والكسر

(ل)

لدغات وعضات وتورمات

آذريون مخزني 303, 69

الوة 303, 57

بَلَقَاء 110

حبّ الرهبان 303, 114

حبّ معروف 303, 238

حشيشة القلب 303, 104

حشيشة القنفذ 303, 90

خَرَامِي مخزنية 303, 107

صمغ شائع 303, 142

قراص كبير 303, 145

لُيْمُون حامض 303, 81

مَرِيْمِيَة 303, 130

(م)

متلازمة الأمعاء الهيجية أنظر إسهال

مرض الزهايمر

جَنَكَة 98

مرض القلب

إشقيط بحري 278

إميليج فضي 141

ثوم 56

رَتَم المكناس 265

زَعْرُور شائك 86

ستروفنطوس 271

شمعية كبيرة الزهر 266

مَدَان 83

مرض القلب التاجي أنظر مرض القلب

مرض باركنسون

بلادونا 66

مرض رينو

ديش شائك 151

مرض كرون (التهاب اللغافي الناحي)

أنظر أيضاً المشكلات الهضمية

آذريون مخزني 69

بابونق 76

مشاكل الإياس

إرث 149

أقش عنقودية 316, 78

صفصاف أبيض 316, 128

فاوانيا بيضاء 115

مَرِيْمِيَة 316, 130

ميلونيا 75

حشيشة القلب 316, 104

مشاكل الجلد أنظر أيضاً العُد والبثور،

الحروق والندوب، خبز الرأس،

عقولة الشفة، الإكزيمة، التهاب

فطري، طَلَح القَرَأَص، اللدغات

والعضات والتورمات، الثآليل

آذريون مخزني 303, 69

أرقلبيون 303, 62

أريترونيوم اميركي 204

أفوكادو 118

الوة 303, 57

بَلَقَاء 303, 110

بَتَفْسَج ثلاثي الألوان 280

جينغ جي 266

حشيشة القَرَأَص 303, 300, 270

حَمَاض مَقْتُول 303, 126

حومان ليفي الورق 256

خَلُود السطوح 267

رصاصية سيلان 249

سمفون مخزني 304, 303, 136

سنديان مرّقد 258

صمغ شائع 304, 142

طرخشفون 305, 140

قُشَاغ 268

قراص كبير 303, 145

قصعة الماء الهندية 300, 74

غالليون أبيض 212

مشاركة فيرجينيا 303, 300, 100

مَقْد خُلُو مرّ 268

نَقْل المروج 275

مشاكل الجيوب أنظر التهاب الانف

الأرجي

مشاكل الدوران

بَلَسَان أبيض 302, 148

ثوم 319, 56

جَنَكَة 301, 98

حشيشة القنفذ 302, 90

حنطة سوداء 301, 208

ديش شائك 302, 151

زنجبيل مخزني 302, 153

عُرْقُود صيني 109

فليلة دغلية 302, 70

كُرْكُم صباغي 88

مشاكل السبيل التنفسي أنظر أيضاً

التهاب الانف الأرجي، الربو، التهاب

القُصَبَات، الزكام والانفلونزا،

السعال، الشاهوق

العشبة المقدسة 203

إميليج بليّة 273

حبّ الرهبان 114

راسن طبي 310, 105

زوغا 220

سوسورية شائكة 265

صمغ شائع 310, 301, 142

صابونية مخزنية 264

عَرَار سَتَانِي 211

عرق الدم 263	أوقونيموس 206	كيراتا 135	شعير 218
عرقون 208	شجرة الكبد 244	كينا 79	فصفاصة 232
عنبر دماغ شرقي 227	فيرونیکا اميركية 226	النزف	قرفة سيلان 80
كفلة مدادة 215	المشكلات الهضمية أنظر أيضاً المنفص	حُودان الجبل 302, 258	كيراتا 135
لوييلية متفوخة 108	الإمساك، الإسهال، العدوي	دردار أحمر 302, 144	مرنطة قصبية 231
مقد حلو من 268	الهضمية، التهاب الرئج، تشنج	سنديان مزند 302, 258	منيهوت 231
هيراسيوم أزغب 218	المعدة، انتفاخ البطن	عصا الراعي 251	ويتانيا منومة 319, 308, 150
مشاكل الحيض أنظر نزيف، دورات	أنجذان 208	عُبيراء الحابلين 270	البقرس
الحيض الشديدة، التوتر السابق	أنيسون 307, 246	لسان الحمل 302, 120	افوكادو 118
للحيض	إهليلج كابول 273	مشتركة فيرجينيا 302, 100	كرقس تبلي 313, 61
مشاكل العين	إهليلج بليلة 273	(ن)	النكاف
أقحوان الحدائق 310, 77	بابونق 307, 76	نزف الأنف أنظر أيضاً نزيف	مبقل متبلي الأزهار 210
بابونق 310, 76	بقلة زهراء 253	عرقون 310, 208	(هـ)
خاتم الذهب 103	تمر هندي 272	غرنوق ملطخ 214	الهرم والشيخوخة أنظر أيضاً ارتفاع
عرق صيني 109	جنطيانا صفراء 319, 97	قراص كبير 310, 145	ضغط الدم، المشكلات الهضمية، ألم
عرقون 310, 208	حزور الصخور 307, 184	الغزلة أنظر أيضاً مشاكل السبيل	المفاصل وتيسها، مشكلات الكبد،
قنطريون عنبري 310, 183	رعي الحمام المخزني 147	التنفسي	ضعف الذاكرة والتركيز
مشاكل الكبد أنظر أيضاً اليرقان	لبيرونیکا مخزنية 147	أوكالبوتوس عريض الورق 312, 94	أسطرغالس دبق 65
الجذر المر 246	زنجيل مخزني 153	بابونق 132, 76	أملج مخزني 202
جليلاب صيني 68	شمار 307, 210	بلسم بيرو 236	بطباط مرهر 121
رمانية لزجة 319, 123	عراوة ملكة المروج 305, 96	بوصير أبيض 279	ثوم 319, 56
سوسل صيني 132	فيرونية 208	بيلسان أسود 131	جنسنغ 319, 116
عرق صيني 109	قرفة سيلان 80	توت أبيض 235	خس هندي 235
قلاع 122	قنة مهجونة 307, 209	حشيشة الهر 237	سبال منشاري 127
كركم صباغي 88	قنطريون صغير 306, 204	حشيشة الرثة الشجرية 227	شوفان زراعي 319, 172
كعيب 71	قويسة قاسية 263	زيرفون 275	صعتر شائع 319, 142
كيراتا 135	كالبا 106	صعتر شائع 318, 142	عناّب 281
لينارية عادية 226	أيمون حامض 306, 81	الغزيف أنظر أيضاً نزف الأنف، الحيض	كردهان 319, 82
مشاكل الكلى	مرنطة قصبية 307, 231	غير المنتظم، الجروح والجوف	ويتانيا منومة 319, 150
رمانية لزجة 123	ندغ الجبال 265	إبرة الراعي الملطخة 214	(و)
سوسل صيني 132	نعنع 309, 305, 112	أنارف، 251	الوثي والكسر
شاي جاوة 241	المنفص أنظر أيضاً توتر العضل أو ألم	بلان مخزني 263	زهرة العطاس الجبلية 170
شاي صحراوي 93	الحيض	كُنْبات الحقل 202	سمفوطن مخزني 312, 136
فربيون الصين 207	بلسان أبيض 312, 148	لسان الحمل الكبير 249	الولادة
مشاكل اللثة أنظر تقرح الفم	كينا 79	عشبة البرك 277	توت الحجال 234
مشكلات الدرقية	المنفص	قصاب صغير 280	عشبة النساء الزرقاء 73
سرغوس شاحب 264	أنيسون 318, 246	أرالية الجنسغ الظهري 241	قرايمواز 317, 26
عرق صم اميركي 229	بابونق 318, 76	النقطة أنظر انتفاخ البطن	
قوئس حويصلي 211	دردار أحمر 318, 144	النقاهة	
مشكلات الصفراء أنظر مشكلات المرارة	زنجيل مخزني 318, 153	جنسنغ 319, 116	
مشكلات المرارة	شمار 318, 210	دردار أحمر 144	
أنسنين 63	الملاويا (البُرءاء)	رعي الحمام المخزني 147	
	أرطماسيا صينية 64		

الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

تعريفها تحضيرها استخداماتها
موسوعة مصورة

وصف مصور لمئات النباتات الطبية، يحتوي على تفصيل
دقيق ومنهجي لتاريخها وزراعتها ومكوناتها وخصائصها
واستخداماتها الماثورة والحالية.

مرجع موثوق

دليل غني بالمعلومات سهل الاستعمال، يعطي معلومات
فريدة عن تأثيرات الأعشاب الطبية مبنية على أحدث
البحوث العلمية.

صيدلية منزلية

قسم عملي يوضح كيفية تحضير الوصفات وتخزينها،
وينصح باعتماد علاجات مأمونة وفعالة لأكثر الأمراض
الشائعة.

ISBN 9953-3-0022-4



9 789953 300221

أكاديميا